

## Intervence zavzemanja perspektive – jaz kot kontekst

*Nuša Klepec in Nina Malec*

*Kdo si? To je vprašanje, ki se na prvi pogled zdi enostavno, kljub temu pa se z vprašanjema »Kaj je jaz?« in »Kdo smo v svojem bistvu?« znanstveniki, filozofi, teologi in drugi misleci ukvarjajo že dolga stoletja. V terapiji sprejemanja in predanosti ločimo tri različne načine gledanja na jaz: jaz kot vsebina, jaz kot proces in jaz kot kontekst. Ko klienti pripovedujejo o sebi v obliki zgodb, ki so si jih sami ustvarili o sebi (njihove presoje, ocene, misli, predstave, čustva, pravila, spomini, vloge in impulzi), govorijo iz perspektive konceptualiziranega jaza oz. jaza kot vsebine. Z namenom povečanja psihološke fleksibilnosti pa skušamo premestiti klientovo perspektivo od konceptualiziranega jaza k opazujočemu jazu. Opazujoči jaz ali jaz kot kontekst predstavlja stabilno, nespremenljivo perspektivo, s katere klient samo opazuje svoje misli, čustva, spomine in podobno. Klient se oddalji od vsebine in ni definiran s svojimi mislimi in čustvi. V prispevku so zbrane in razložene različne intervence, s pomočjo katerih lahko terapevti pomagajo klientom vzpostaviti stik z opazujočim jazom. Predstavljene intervence so lahko smernica terapevtom pri izvajanju terapije za vzpostavitev bolj fleksibilnega vedenja pri klientih, ki je tudi v skladu z njihovimi vrednotami.*

**Ključne besede:** *opazujoči jaz, transcendentalnost, zavzemanje perspektive, intervence, metafore*

## Zavzemanje perspektive

Eden najpomembnejših mejnikov, ki jih ljudje dosežemo v otroštvu, je zavzemanje perspektive. Naučimo se razlikovati med nami in drugimi, med tu in tam, med zdaj in potem (Stoddard in Afari, 2014). V literaturi o ACT-u lahko najdemo tri različne načine, kako gledati na jaz: *jaz kot vsebina*, *jaz kot proces* in *jaz kot kontekst* (Bach, Moran in Hayes, 2008).

*Jaz kot vsebina* ali *konceptualizirani jaz* vključuje posameznikove verbalne opise in ocene (Bach idr., 2008). Klient se lahko na primer opiše kot oseba, ki je stara 35 let, ima rada pse, ima socialno fobijo, je slaba v odnosih itd. Ta perspektiva je od vseh treh najmanj fleksibilna in dinamična, saj vključuje opise, sodbe in ocene naših življenj; kdo smo, kako se izražamo, kaj nam je všeč in kaj nam ni všeč, kako izražamo svoje vrednote itd. (Dahl idr., 2009).

*Jaz kot proces* je stalno samozavedanje ali občutek jaza, pri katerem posameznik opaža procese, ki v tistem trenutku potekajo (misli, čustva in telesne občutke; npr. »Zdaj se počutim anksioznega« ali »Zdaj me boli glava«) (Bach idr., 2008).

*Jaz kot kontekst* ali *opazujoči jaz* je transcendentni občutek jaza. Jaz kot kontekst ni objekt verbalnih ocen, ampak predstavlja lokus, iz katerega se odvijajo posameznikova doživetja. O njem lahko razmišljamo kot o prostoru, iz katerega opazujemo (Bach idr., 2008). Ta je izmed vseh treh najbolj fleksibilen, saj gre za čisto perspektivo, osvobojeno vseh vsebin, in zaradi tega omogoča klientu, da raziskuje svoje vrednote in ravna v skladu z njimi (Dahl idr. 2009).

### Jaz kot kontekst

Izraz *jaz kot kontekst* se nanaša na občutek jaza, ki presega vsebino posameznikovih izkušenj (Stoddard in Afari, 2014). Gre za jaz, ki opazuje in doživlja zunanji ter notranji svet tako, da se decentrira od lastnih misli, čustev, fizičnih občutkov in vlog. S te perspektive mi nismo naše misli in emocije, ampak neke vrste kontekst ali arena, v katerih se te misli in emocije odvijajo. Če smo ujeti v tem, da gledamo nase s perspektive *jaz kot vsebina*, nas vodijo scenariji, ki jih imamo o sebi, o svojem življenju in svoji zgodovini (Stoddard in Afari, 2014). Predstavljajmo si klienta, ki ima tako zgodbo o sebi: »Sem sin gasilca. Sem tudi vnuk gasilca. Dobri gasilci so pogumni in ne kažejo svojih čustev. Postati moram dober gasilec.« Če posameznik oblikuje svojo identiteto na podlagi vsebine svoje zgodbe, bo to vodilo njegova dejanja – tudi če ta dejanja niso v skladu z njegovimi osebnimi vrednotami.

To perspektivo skuša *jaz kot kontekst* zamenjati tako, da opazujemo in doživljamo življenje takšno, kot se odvija. V tem primeru lahko posameznik izbira svoja vedenja na podlagi vrednot, namesto zgodb, ki jih ima o sebi in svoji vlogi (Stoddard in Afari, 2014).

### Od konceptualiziranega k opazujočemu jazu

Ko klienti pripovedujejo o sebi, je to v obliki zgodb, ki so si jih sami ustvarili o sebi: njihove presoje, ocene, misli, predstave, čustva, pravila, spomini, vloge in impulzi, ki sestavljajo njihov občutek jaza ali, kot pogosto pojmujejo sami, njihovo identiteto. Predstavljajmo si klientko, ki se opiše takole: »Sem depresivna. Ne morem delati in moji prijatelji ne želijo biti v moji bližini. Moja družina me ne razume. Od nekdaj sem bila drugačna. Nikoli nisem bila sprejeta in tudi zdaj nisem.« V ACT-u se taka oblika »jaz sem« povedi imenuje *konceptualizirani jaz* (Stoddard in Afari, 2014).

Čeprav se povedi v obliki »Jaz sem profesor« ali »Jaz sem mama« zdijo nedolžne, pa nas lahko hitro potegnejo v past. Če si klientka verbalno strukturira zgodbo, da morajo uspešni zaposleni delati nadure, medtem ko uspešne mame ne smejo delati nadur, bo ta zgodba zanjo pomenila, da ne more biti hkrati uspešna delavka in uspešna mati. Težava se pojavi, ko sta biti uspešen zaposleni in uspešna mama osebni vrednoti te klientke, vendar so njena dejanja odvisna od njenega konceptualiziranega jaza in vsebine njene zgodbe (Stoddard in Afari, 2014).

Da bi povečali psihološko fleksibilnost klientov, skušamo premestiti klientovo perspektivo od konceptualiziranega jaza k opazujočemu jazu, z namenom, da klient doživi življenje takšno, kot je, in se odzove bolj fleksibilno. Opazujoči jaz ali jaz kot kontekst predstavlja stabilno, nespremenljivo perspektivo, s katere klient samo opazuje svoje misli, čustva, spomine in podobno. Klient se oddalji od vsebine in ni definiran s svojimi mislimi in čustvi (Stoddard in Afari, 2014).

*Decentriranje* v procesu ACT-a pomeni opazovati misli, ne pa gledati iz svojih misli. Jaz lahko razumemo kot stalen tok vedenja, ki ga skozi življenje dinamično oblikujemo v obliki odgovorov, ki se pogosto začnejo z »jaz«. Zelo ozko usmerjanje na vsebino teh odgovorov pa oži tudi prostranost doživljanja jaza. Klienta lahko z različnimi nalogami pripravimo do tega, da se oddalji od vsebine takšnih povedi. Postopoma se začnejo klienti zavedati dela jaza, ki opazuje. Ko se klient uspe zavedati transcendentnega jaza, ga lahko v terapiji usmerimo tako na vesele kot na žalostne trenutke. Tako se

lahko klient bolj fleksibilno in svobodno ukvarja s vprašanji o svojih vrednotah in ranljivostih (Wilson in Sandoz, 2008).

### **Namen spodbujanja procesa zavzemanja perspektive**

S pomočjo opazujočega jaza se lahko ozremo nazaj k dogodkom iz naše preteklosti, iz stabilnega in varnega občutka jaza, ki se razteza v času. Ta jaz je večji, brezčasen in vseobsegajoč občutek jaza ter je kontekst, ki drži skupaj vse naše izkušnje, a hkrati ni nobena od izkušenj sama. V globljem pomenu opazujoči jaz ni nobena stvar, temveč bi lahko rekli, da je »nič« ali pa da je »vse«, saj je to kontekst ali arena, v kateri se porajajo vse izkušnje. Ne gre za kakršenkoli koncept ali prepričanje (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

Krepitev stika z opazujočim jazom klientu pomaga pri razvoju občutka za izbiro. V terapiji postanejo izbire pomembne, ker vodijo do vedenj, ki klientom dovoljujejo ukrepati v skladu z njihovimi vrednotami. Velikokrat se zgodi, da so klienti, ki poročajo, da so »obtičali«, v tem stanju zato, ker menijo, da nimajo izbire. Nekatere njihove misli in občutja ovirajo njihovo zmožnost za premik naprej. Pogosto se ponujajo zgodbe in razlage vzrokov, zakaj so obtičali. Ti vzroki lahko segajo od tega, da so imeli travmatično otroštvo, do tega, da je to zato, ker so jezni, ker ne znajo oprostati ali ker se počutijo nevedne. Naloga terapevta je pomagati klientu, da se loči od teh zgodb in spozna, da ima izbiro. Če ima klient možnost operirati iz opazujočega jaza, bo lažje, brez izogibanja ali difuzije, opazil misli in čustva ter spoznal, da izbiro še vedno ima (Stoddard in Afari, 2014).

Proces jaz kot kontekst v ACT-u skuša preusmeriti kliente v perspektivo opazovalca, kar jim omogoča, da doživljajo življenje takšno, kot se odvija. Cilj je zmanjšati navezanost na konceptualizirani jaz, s čimer klienti pridobijo fleksibilnost, ki jo potrebujejo, da se odločajo v skladu s svojimi vrednotami in ne v skladu z zgodbami, ki jih imajo o sebi (Stoddard in Afari, 2014). Perspektiva opazovalca klientom omogoča prostor, s katerega se lahko varno soočijo z neprijetnimi ali neželenimi notranjimi doživetji. To ne pomeni, da perspektiva opazovalca odstrani neprijetna občutja, vendar pa transcendentni, stabilen in nespremenljiv občutek jaza ni ogrožen s strani vsebine misli ali doživljanja čustev. Opazujoči jaz opazi misli in čustva, vendar jih ne ustvarja. Zato opazujoči jaz ne more soditi ali biti obsojen, saj samo opazuje stvari takšne, kot so, v sedanjem trenutku (Stoddard in Afari, 2014).

## Intervence zavzemanja perspektive

Premik od konceptualiziranega jaza k opazujočemu ne pomeni ustvarjanja nove identitete, temveč opuščanje vezi oz. navezanosti na vsebino identitete. Stik z opazujočim jazom lahko vzpostavimo le z izkušnjami (Stoddard in Afari, 2014). Vendar ni smisel, da opazujoči jaz »zgrabimo za vrat« in tako ustvarimo še en vsebinski jaz, temveč je smisel v tem, da se s pomočjo izkušenj dotaknemo svojega »nič« (Hayes, 1984).

Naloga opazovalca (Hayes, Strosahl in Wilson, 1999) je ključna naloga za doseganje jaza kot konteksta, ki postavi klienta v stik z njegovimi telesnimi občutji, spomini, vlogami, emocijami in mislimi, pri čemer klient vse to opazuje, hkrati pa se zaveda, da je on opazovalec. Na ta način se klient zaveda svojega zavedanja in razvije del jaza, ki je ločen od njegovih notranjih doživljanj.

Pravzaprav lahko s katero koli nalogo ciljamo na jaz kot kontekst, če dodamo navodilo »zavedaj se, kdo opazuje« ali »bodi pozoren, da ti opažaš« (Harris, 2009). To lahko uporabimo v katerem koli kontekstu; npr. klient lahko opazuje barve mavrice, temperaturo vode med tuširanjem, posluša ritem glasbe ali opazuje, kako potujejo njegove misli.

### Mišljenje v primerjavi z opazovanjem

Terapevt lahko s klientom izvede naslednjo intervenco, ki jo je opisal Harris (2007).

Terapevt:

*»Za eno minuto zaprite oči in preprosto opazujte, kaj počne vaš um. Ostanite na preži za kakršnimi koli mislimi ali čustvi, kot da ste fotograf, ki v divjini čaka, da se prikaže eksotična žival. Če se ne pojavi nobena misel ali čustvo, opazujte naprej – prej ali slej se bodo pojavile. Opazujte, kje se te misli in čustva nahajajo – pred vami, nad vami, za vami, vam ob strani ali znotraj vas? Ko to počnete kakšno minuto, spet odprite oči.«*

Klient med vajo izkusi dva ločena procesa. Najprej je proces mišljenja in čustvovanja – ko se pojavijo določene misli ali čustva. Sledi proces opazovanja – to je klient, ko opazi in opazuje te misli in čustva. Misli in čustva se pojavijo ter spet izginejo, klient pa jih je zmožen opazovati.

## Opazovanje vlaka misli

Terapevt lahko klientu predstavi vajo opazovanja svojih misli na sledeč način:

*»Predstavljajte si, da stojite na mostu in gledate na tri vrste tirov. Na vsakem tiru vidite vlakec, ki se počasi odmika od vas. Vsak vlak sestavljajo manjši vagoni, polni rude.*

*Zdaj ko pogledate navzdol, si predstavljajte, da vlak na vaši levi nosi rudo s stvarmi, ki jih opazate v sedanjem trenutku. To rudo sestavljajo občutja, zaznave in čustva. Ta vlak nosi zvoke, ki jih slišite, srčne utripe, ki jih čutite, žalost, ki jo opazite, in tako naprej. Vlak na sredini nosi le vaše misli: vaše ocene, napovedi, pojmovanja samega sebe in tako naprej. Vlak na desni nosi vaše potrebe po akciji: potrebo, da se umaknete in pogledate stran, in vaše napore, da spremenite temo pogovora.*

*Opazovanje treh tirov pod vami je lahko metafora za opazovanje vašega uma.*

*Sedaj si najдите udoben stol, kjer boste lahko nekaj časa sedeli v miru in tišini, ne da bi vas kdo zmotil. Začnite vajo z razmišljanjem o nečem, s čimer se bojujete v zadnjem času. Nato zaprite oči in si zamislite sliko treh tirov. Vaša naloga je, da ostanete na mostu in le opazujete. Če ugotovite, da so vam misli ušle kam drugam, ali se znajdete v katerem od vlakcev, kjer se bojujete z njegovo vsebino, kot na primer s prepričanjem, da se vam v prihodnosti ne more zgoditi nič dobrega, je to zelo pomemben trenutek (v bistvu je to glavni namen te vaje). Opazujte, kaj vas je potegnilo na vlak. Shranite to za pozneje in se skušajte v mislih vrniti na most nad tiri ter znova pogledati dol.*

*Zapomnite si, da so trenutna občutja, zaznave in čustva na vozičkih na vaši levi. Vaše misli so na vozičkih v sredini. Strategije spoprijemanja in potreba, da nekaj naredite, so na vozičkih na vaši desni.*

*Skušajte ostati na mostu, če pa ga zapustite, samo opazujte, kaj se je zgodilo, in se nato vrnite nazaj na most. Vzemite si vsaj tri minute, samo da opazujete, kaj vse lahko vidite.*

*Sedaj uporabite spodnjo tabelo, da zapišete, kaj ste opazili, medtem ko ste stali na mostu in opazovali tri vrste tirov« (prirejeno po Hayes in Smith, 2005).*

Tabela 1. *Opazovanje vlaka misli.*

Rude na vlaku misli		
Trenutna občutja, zaznave in čustva	Misli	Potrebe, akcije in strategije spoprijemanja

Terapevt:

*»Če se niste lotili vaje ali pa ste se odpeljali v enem izmed vozičkov, kaj se je zgodilo tik pred tem? Katera vrsta vsebine je prišla na plan, da vas je odnesla z mosta? (Najpogosteje so to močni čustveni spomini, misli o nalogi sami ali misli o vaši prihodnosti). Vzemite si nekaj minut, da opazite te stvari, in jih zapišite.*

---



---



---



---



---

*To so stvari, ki so se na vas »obesile«, najverjetneje zaradi tega, ker ste se zlili s svojimi mislimi. Vaša naloga je, da se naučite dlje časa ostati na mostu in se hitreje vrniti nazaj« (prirejeno po Hayes in Smith, 2005).*

S to vajo terapevt klienta spodbudi, da se oddalji od svojih misli in jih samo opazuje s perspektive opazovalca.

### **Zmanjševanje navezanosti na konceptualizirani jaz**

Vaja, ki pomaga zmanjšati navezanost na konceptualizirani jaz (prirejeno po Hayes in Smith, 2005):

Terapevt:

*»Konceptualizirani jaz sestavljajo povedi, ki jih vaš um ustvari o vas kot osebi, in jih implicitno dojemate kot resničnost. Te povedi pa so problematične, saj povečujejo psihološko rigidnost. Skušajte dopolniti naslednje povedi s čemer koli, kar vam pade na pamet. Če želite, lahko navedete tudi več odgovorov.«*

Jaz sem oseba, ki

---

---

Jaz sem oseba, ki ne

---

---

Moj najljubši del mene je

---

---

Moj najmanj ljub del mene je

---

---

Sem oseba, ki je slaba v

---

---



»Razmislite o enem izmed negativnih odgovorov, ki ste jih podali, in se osredotočite nanj. Zdaj si predstavljajte, da se zgodi čudež in vaš problem izgine, ne da bi se s tem kakorkoli spremenila vaša preteklost ali sedanje življenje. Na primer, da ste prvo poved dopolnili z: »Jaz sem oseba, ki je agorafobična.« Predstavljajte si, da bi agorafobija nenadoma izginila, ne da bi imeli drugačno preteklost ali postali druga oseba, ter si zastavite to vprašanje: »Komu bi ob izginotju tega problema pokazali, da se je motil?« Če se vam vprašanje ne zdi smiselno, ostanite z njim nekaj minut. Potem ga ponovite in skušajte ponovno odgovoriti nanj: »Za koga bi se izkazalo, da ni imel prav?« Ko se navežete na določen del vaše identitete, skušate razumeti svet na način, s katerim ohranite to vizijo samega sebe. To velja tako za pozitivne kot negativne vidike sebe.

S tehnikami decentriranja, kot je npr. opisana tehnika Vlak misli, se skušajte oddaljiti od vsebine svojega negativnega konceptualnega jaza. Če ste na primer zapisali »je depresivna« kot nadaljevanje prve povedi »Sem oseba, ki je ...«, skušajte prepoznati te misli le kot misli, zavedajte se jih in jim pustite, da odplavajo mimo. V tem primeru si lahko rečete: »Imam misel, da sem oseba, ki je depresivna.« Potem pustite, da to misel odnese kot list, ki odpade z drevesa« (prirejeno po Hayes in Smith, 2005).

### Konceptualizirani jaz na obtožni klopi

Vaja Konceptualizirani jaz na obtožni klopi je bila zasnovana za delo v skupinah, vendar jo lahko po potrebi prilagodite (Stoddard, 2013, v Stoddard in Afari, 2014). Terapevt klientu prikaže, do kakšne mere je pripravljen iti, da bi branil svoj konceptualizirani jaz, in da so takšni boji nesmiselni. Za izvedbo v skupini se morajo klienti med seboj že dobro poznati, zato je primernejša za poznejša srečanja. Potrebovali boste nekaj prostovoljcev. Prvi prostovoljec bo svoj konceptualizirani jaz izpostavil na zatožni klopi. Nato izberite še dva klienta, pri čemer je eden tožilec, drug pa branilec konceptualiziranega jaza.

Klient naj sestavi več povedi v obliki »jaz sem«, tako pozitivnih kot negativnih – zapišite jih in jih nato predajte tožilcu in branilcu. Tožilec naj zavzema stališče, da je »slaba« identiteta resnična in »dobra« napačna, branilec pa naj zavzema nasprotno stališče. Spodbudite ju, da se vživita v svoji vlogi. Tako lahko ugovarjata, prosita za pristop k sodniku, kličeta priče ipd. Oseba, katere konceptualni jaz je v postopku, nastopa v vlogi sodnika. Tako

lahko sprejme ali zavrne ugovor odvetnika, izbriše vprašanje ali odgovor iz zapisnika (tako da se ne sme upoštevati pri končni odločitvi), pokliče odvetnika v svoj kabinet in podobno. Ostali člani skupine naj igrajo poroto. V večji skupini lahko izberete tudi dodatne prostovoljce, ki bodo igrali strokovne izvedence.

Skušajte narediti vajo zabavno; bolj se člani skupine vživijo v svoje vloge, bolj se oddaljijo od vsebine povedi. Na koncu naj tožilec in branilec podata sklepno izjavo, porota pa se mora odločiti – pri tem jim dajte le navodilo, da morajo biti pri odločitvi vsi soglasni in brez dvomov. Zaradi takšnega navodila je za poroto nemogoče, da se odloči. Kar lahko klienti pridobijo s to vajo, je, da je lahko oseba, ki je v postopku, vse te stvari, ki so jih obravnavali, ali pa nobena od njih. Tako kot na sodišču nastopajo odvetniki, sodniki in stranke v sporu, ki so v neke vrste boju, tako imamo tudi ljudje notranja doživljanja – misli in čustva – ter se včasih znajdemo v notranjem boju, v katerem pa ne moremo zmagati. Zato ni nujno, da obstajamo na ravni odvetnikov in sodnikov; lahko smo kot sodišče, ki vsebuje te elemente in je z njimi v tesnem stiku, vendar pa ne predstavlja vsebine povedi tipa »jaz sem«.

### Metafora učilnice

Z metaforo učilnice lahko klienta povabimo k spremembi perspektive, od konceptualiziranega jaza k opazujočemu. Scenarij učencev, učitelja in učilnice lahko prilagodimo posameznemu klientu, npr. v ekipo, trenerja in igrišče; vojake, oficirja in prizorišče boja ali odvetnike, sodnika in sodišče. Pomembno je, da uporabimo kontekst, ki je relevanten za klienta.

Terapevt:

*»Predstavljajte si učilnico, polno učencev. Nekateri od njih so 'problematicni', saj ugovarjajo učitelju in si pošiljajo sporočila, medtem ko učitelj ne gleda. Nekateri so 'pridni' učenci, ki pozorno poslušajo, imajo dobre ocene in se učitelju prilizujejo. Nekateri so 'povprečni' učenci, ki sedijo za svojimi mizami in so večinoma neopaženi. V ospredju učilnice je učitelj, ki vse učence ocenjuje, problematične opozarja, naj se umirijo in naj bodo pozorni, ter hvali pridne in jim daje zlate zvezdice.*

*Vaše misli in čustva so kot učenci v učilnici: nekatere so negativne, nekatere pozitivne in nekatere nevtralne. Tukaj je tudi del vas, ki ima potrebo po ocenjevanju vaših misli in čustev. Kot učitelj skuša umiriti negativne misli in obdržati pozitivne misli.*

*Ampak obstaja še en del metafore: učilnica, v kateri so učenci in učitelji. Je v stiku z njimi, vendar je hkrati ločena od njih. Učilnica predstavlja kontekst, ki vsebuje učence in učitelje. Morda vi niste učenci ali učitelj – torej niste vaše misli, čustva ali ocene le teh – ste preprosto učilnica, ki vsebuje vsa ta doživetja.» (prirejeno po Stoddard, 2013, v Stoddard in Afari, 2014).*

## Metafora šahovnice

Opazujoči jaz lahko razvijemo le s pomočjo izkušenj. Seveda pa obstajajo vaje in strategije, ki se posebej osredotočajo na krepitev jaza kot konteksta (Hayes idr., 2012). Pravzaprav lahko katerakoli vaja čuječnosti ali defuzije pri posamezniku okrepi občutek zavedanja o lastnem zavedanju.

Šahovnica je osrednja metafora pri terapiji ACT (Hayes idr., 1999). Pri tej metafori ločimo šahovnico kot jaz, ki je prostor ali kontekst za porajanje izkušenj, šahovske figure pa se nanašajo na posameznikove misli, čustva, občutke in podobno.

Ko s klientom vzpostavimo razumevanje metafore, jo je možno uporabiti na številne načine. Tako lahko igro šaha predstavimo kot vojno igro, kjer šahovnica (jaz kot kontekst) nima nobenega vpliva na to, kako se vojna konča. Terapevt lahko poudari še, da kljub temu da si figure grozijo, ne morejo v nobenem primeru ogroziti šahovnice, ki se figur le dotika in jih podpira. Da metaforo približa klientu, lahko terapevt uporabi dejansko šahovnico in tako pomaga tistim z omejeno sposobnostjo abstraktnega mišljenja.

Spodnji prepis terapevtskega srečanja prikazuje, kako lahko metafora prispeva k podkrepitvi izkušnje k razvijanju jaza kot konteksta, ko jo vključimo v tok terapije (Hayes idr., 2012).

*Klient: (Takoj po predstavitvi metafore šahovnice in ob uporabi dejanskega prikaza šahovnice s figurami) »Torej sem jaz šahovnica, moje misli in čustva pa figure? Kaj pa moje misli o tem, kdo sem?«*

*Terapevt: (Uporabi še več figur in jih postavi na šahovnico.) »To je samo še več figur na šahovnici.«*

*Klient: »A ko čutim stvari, je to resnično in me preplavlja.«*

*Terapevt: (Dvigne še eno figuro.) »Ja, prav gotovo doživljate to izkušnjo. (Postavi figuro, ki predstavlja čustvo, na šahovnico.) In ta misel, ki ste jo ravno imeli; ta, ki vam pravi: 'A ko čutim stvari, je resnično in me preplavlja,' je to še ena figura, še ena izkušnja.«*

*(Postavi še eno figuro na šahovnico.)*

*Klient: »Vse, kar rečem, bo torej postalo še ena figura?«*

*Terapevt: »Ja, vsaka izkušnja, ki jo imate, ne glede na to, ali je to misel ali pa čustvo, je le še ena figura na šahovnici. In kot šahovnica lahko opazite, da se dotikate figur in ste v stiku z njimi (Prestavlja figure po šahovnici, da ponazori stik.), kljub temu pa figure niso šahovnica.«*

*Klient: »No potemtakem pa čutim, da bi najraje kar prevrnil šahovnico.«*

*Terapevt: »In ta misel je prav tako le še ena figura na šahovnici. (Postavi še eno figuro na šahovnico.) Vidite, kako to gre?«*

*Klient: »Razumem. Ampak jaz si ne želim teh slabih figur.«*

*Terapevt: (sočutno) »Lahko razumem, zakaj. Kljub temu ponovno preglejte svoje izkušnje in jih vidite. Vam je že kadarkoli uspelo spraviti te slabe figure s šahovnice?«*

*Klient: »Ne.«*

*Terapevt: »Torej gre tudi 'Ampak jaz si ne želim teh slabih figur' na šahovnico. (Postavi še eno figuro na šahovnico.) A ne pozabite, šahovnica ni figura. Šahovnica – vi, ki izkušate, je večja kot katerakoli posamezna figura. Vi ste v stiku s svojimi čustvi in mislimi. Zavedate se, da jih imate, vendar hkrati to niste. Doživljate jih in jih nenehno dodajate na šahovnico ... in ti občutki niso šahovnica. Šahovnica lahko drži figure in ostane nedotaknjena ter cela, četudi ena figura pravi: 'To je preveč.'« (prirejeno po Hayes idr., 2012).*

Terapevt je v opisanem primeru prikazal jaz kot kontekst s pomočjo šahovnice, ki predstavlja nekaj, kar drži izkušnje (figure) in jih opazuje, hkrati pa je prikazal tudi, da izkušenj nikoli ne nehajo doživljati. Izkušnje se prelivajo iz enega trenutka v drugega in prav vsako lahko opazujemo, tako kot opazujemo, kako je nova figura dodana na šahovnico. Ob tem pa se je pomembno zavedati, da klienti kot tudi terapevti niso vedno v stiku s kontekstualnim jazom.

### Vaja Opazujoči jaz

Vaja Opazujoči jaz je ena osrednjih pri terapiji sprejemanja in predanosti, ki pomaga klientu hitro vzpostaviti stik z občutkom jaza, ki je večji od

katerikoli izkušnje. Običajno se izvaja z zaprtimi očmi in traja približno trideset minut.

Terapevt:

*»Če ste pripravljeni, predlagam, da narediva kratko vajo, da odkrijeva prostor, v katerem ste kontekst vsega, kar doživljate, prostor, v katerem ste opazovalec svoje izkušnje.« (Po privoljenju nadaljuje.)*

*»Zaprte oči in mi sledite. Vzemite si trenutek, da se osredotočite na svoje dihanje in se sprostite na stolu. (Počaka par trenutkov.) Zdaj si vzamete trenutek in se spomnite nečesa, kar ste naredili to jutro, recimo zajtrka ali priprave na delo. Ozrite se okoli tega spomina, opazujte, kaj ste počeli in kdo je bil tam, če je bil kdo. Ko opazujete ta spomin, opazujte tudi, kdo opazuje.*

*Zdaj izpustite ta spomin in potujete nazaj v čas, da najdete drugega – kakšen mesec ali leto nazaj. Ko najdete spomin, si oglejte tudi tega. Kaj vidite in slišite? (pavza) In spet, ko opazujete ta spomin, opazujte, kdo opazuje. Opazite, da ste tam 'vi', tisti, ki opazujete, da imate ta spomin« (prirejeno po Hayes idr., 1999).*

Pri tej vaji terapevt sprašuje klienta, da opazi, kako se specifična dimenzija prepleta in prehaja kot konstantna spremenljivka, obenem pa se občutek zavesti same ne spreminja. Bistvo vaje je, da spoznamo, da izkušnje, s katerimi se težko soočamo, v nobenem primeru niso »mi«.

## Pregled intervenc zavzemanje perspektive

Tabela 3. Tehnike zavzemanja perspektive.

Tehnika	Namen in kratek opis tehnike
Metafora šahovnice (Hayes idr. 2012)	Osrednja metafora v ACT-u. Pri tej metafori ločimo šahovnico kot jaz, ki je kontekst za porajanje izkušenj, šahovske figure pa se nanašajo na posameznikove misli, čustva in občutke.
Metafora učilnice (Stoddard, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	S to metaforo lahko klienta povabimo k spremembi perspektive, od konceptualiziranega k opazujočemu jazu.
Govoriti in poslušati (Harris, 2009)	Klient posluša, kaj mu govorijo njegove misli, in skuša ločiti med razmišljujočim ter opazujočim delom jaza.

Tehnika	Namen in kratek opis tehnike
Opazujoči jaz z vrednotami (Boone, 2011, v Stoddard in Afari, 2014)	Klientu pomaga dostopati do doživljajskega občutka opazujočega jaza in ga povezati s svojimi vrednotami.
Fuzija s samooceno (Luoma, Hayes in Walser, 2007)	Voditi klienta, da objektivno opazuje svoje samoocene (pogosto povedi v obliki »Jaz sem«) in jih prepozna kot samo besede, ne kot dejstva.
»Nikakor ne morem ____« (Stoddard, 2007, v Stoddard in Afari, 2014)	S to vajo klient doživljajsko preizkuša svojo navezanost na konceptualni jaz, ki jo povzroča fuzija z iskanjem razlogov. Še posebej primerna za anksiozne kliente, ki iščejo razloge za izogibanje ljudem, prostorom in situacijam, ki se jih bojijo.
Metafora »Nebo in vreme« (Harris, 2009)	Spodbujanje perspektive opazovalca in ustvarjanje varnega prostora, kjer lahko klient pride v stik s svojimi mislimi in čustvi.
Metafora Princ in berač (Scarlet, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	Klientu pokaže stalnost identitete in občutka jaza, ki ostane stabilen, tudi če se spremenijo okoliščine ali notranja doživljanja.
Metafora Znebiti se oklepa (Gillanders, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	Uporabna za kliente s preteklimi travmami, ki so navezani na konceptualizirani jaz, ki je previden in nezaupljiv, hkrati pa cenijo bližino in intimnost v odnosih. Cilj je pomagati klientu, da se znebi svojega oklepa, ki mu več ne pristaja.
Metafora Muntu (Stoddard, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	Govori o stabilnem jazu, ki je ločen od telesa ter misli in čustev. Zanimiva za kliente, ki jih zanimajo drugi jeziki in kulture.
Metafora Antropolog (Stoddard, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	Kratka metafora, ki pomaga klientu ponazoriti perspektivo opazujočega jaza.
Konceptualizirani jaz na zatožni klopi (Stoddard, 2013, v Stoddard in Afari, 2014)	Vaja, ki je namenjena za delo v skupinah, vendar se lahko po potrebi prilagodi.
Opazovanje vlaka misli (Hayes in Smith, 2005)	S to vajo terapevt klienta spodbudi, da se oddalji od svojih misli in jih samo opazuje s perspektive opazovalca.

## Literatura

Bach, P. A., Moran, D. J. in Hayes, S. C. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Dahl, J. C., Plumb, J. C., Stewart, I. in Lundgren, T. (2009). *The art & science of valuing in psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2008). *The Happiness Trap: How to stop struggling and start living*. 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. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99–110.
- 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., Stosahl, K. D. in Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential approach to behavioral change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. in Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C., Stosahl, 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, CA: New Harbinger.
- Stoddard, J. A. in Afari, N. (2014). *The big book of ACT metaphors*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Walser, R. D., in Westrup, D. (2007). *Acceptance & commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder & trauma-related problems: A practitioner's guide to using mindfulness & acceptance strategies*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Wilson, K. G. in Sandoz, E. K. (2008). Mindfulness, values, and the therapeutic relationship in Acceptance and Commitment Therapy. V S. Hick in T. Bein (ur.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (str. 89–106). New York: Guilford Press.