

## Predgovor

Vsi v svojem življenju doživljamo različne stiske, od otroštva do poznih let. Vsem so nam domača stanja tesnobe, žalosti, psihične bolečine in stresa. Vendar v sodobni družbi si zatiskamo oči pred duševno bolečino in skušamo na vse načine pred njo pobegniti. Če doživljamo neprijetna čustva, imamo skoraj že občutek, da je nekaj narobe z nami in da bi nujno morali biti ves čas srečni in zadovoljni. Sodobna kultura je kultura »sreče«. S plakatov in televizijskih ekranov se nam bleščijo podobe zadovoljnih in srečnih ljudi, kot da bi bilo to naravno stanje vseh nas. Ob tem se vprašamo, kaj je narobe z nami, da se ne počutimo tako, kot nam dopovedujejo mediji. Imamo občutek, da samo mi »trpimo«, ostali pa živijo srečno življenje. In potem začnemo z neustavljivimi poskusi bežanja od slabega počutja, ki se lahko kaže v pretiranem delu, prenajedanju, konzumiranju alkohola in različnih drog ... Začne se beg in boj z bolečino in neprijetnimi čustvenimi stanji. Ta boj je včasih zelo subtilen in se kaže v samokritiki, kadar smo ranljivi, v zahtevi do sebe, da moramo biti »močni« in neustrašni. Ali pa v otopitvi doživljanja in notranji mrtvosti. Včasih od bolečine pobegnemo v navidezno veselje in postanemo »sonček«, ki z nasmehi razveseljuje druge ljudi. Nekateri pa skušajo od bolečine pobegniti s pretiranim premljevanjem in intelektualnimi poskusi razlage svojega počutja. S stališča terapije sprejemanja in predanosti ravno ti poskusi pobegniti od bolečine in neprijetnih čustev povzročajo trpljenje. Povzročajo tako imenovano »umazano bolečino«, ki nastane kot poskus pobega od nas samih.

Obstaja pa alternativa temu pogledu, ki se počasi prebija v družbeno zavest in jo že tisočletja poznajo različne stare duhovne tradicije, v zahodni psihologiji nekateri humanistični/eksistencialni terapevtski pristopi in v zadnjem času tretja generacija kognitivno-vedenjske terapije. Gre za ustvarjanje novega

odnosa do naše bolečine. Odnosa, ki namesto borbe in pobega prinaša sočutje, odprtost in sprejemanje bolečine. Gre za opustitev borbe s samim sabo in ustvarjanje prostora za naše doživljanje z nepresojanjem, polnim zavedanjem in sočutjem do sebe. To omogoča večjo notranjo svobodo, da lahko živimo življenje smiselno v skladu z najglobljimi hrepenenji. Življenja več ne porabimo za borbo proti našim »simptomom«, ampak ga zavestno usmerimo v predanost našim vrednotam – temu, kar nam je v življenju najpomembnejše. Gre tudi za stik z dimenzijo nas samih, ki je večja od naše »zgodbe« o nas samih, ki smo jo ustvarili tekom življenja. Gre za stik z »opazujočim, transcendentnim jazom«, ki predstavlja kontekst za vse naše izkušnje in doživljanja in omogoča nepresojajoče zavedanje. Na ta način nismo več »sužnji« svojih prepričanj, čustev in telesnih občutkov, ampak lahko svobodno in fleksibilno izbiramo tok našega življenja. In to je tudi tema knjige *Terapija sprejemanja in predanosti: čuječnost in psihološka fleksibilnost v psihoterapiji*.

Lahko rečemo, da je v zadnjih dvajsetih letih prišlo do spremembe paradigme v okviru kognitivno-vedenjske psihoterapevtske tradicije. Govorimo o tretjem valu kognitivno-vedenjskih terapij, ki prinaša svežino v vedenjsko tradicijo v psihoterapiji. Namesto osredotočanja na spremembo neprijetnih čustev, »reševanja problemov« in spreminjanja negativnih misli se usmerja na sprejemanje našega doživljanja, na čuječnost in sočutje do sebe. Terapija sprejemanja in predanosti (*angl.* Acceptance and Commitment Therapy – ACT) je ena glavnih predstavnic te nove paradigme, je pa v slovenskem prostoru še relativno nepoznana. Obstajajo pa izjeme. Mag. Drago Tacol, spec. klin. psih., je imel leta 2006 verjetno prvi v Sloveniji predavanje na temo ACT-a na Kongresu psihologov Slovenije v Ljubljani. Mag. Drago Tacol je tudi avtor prispevka o ACT-u v knjigi *Novejša spoznanja in kognitivno vedenjski pristopi pri obravnavi različnih skupin klientov v terapevtski praksi*. Terapija ACT je tudi močno zastopana v knjigi *Ko ti črna mačka prečka pot: psihologija obsesivno-kompulzivne motnje*, ki jo je napisala Aleksandra Meško, spec. klin. psih.

Pričujoča monografija je nastala v sodelovanju z diplomiranimi psihologi, študenti zadnjega letnika magistrskega študija psihologije na Oddelku za psihologijo v Ljubljani v študijskem letu 2017/2018. V okviru predmeta Metode in tehnike psihoterapije smo spoznavali temeljne koncepte in tehnike terapije sprejemanja in predanosti. Študentje so v okviru seminarja napravili pregled temeljnih metod in tehnik terapije sprejemanja in predanosti, kar predstavlja temelj pričujoče knjige. Pri tem smo bili soočeni z zahtevno nalogo prilagajanja temeljnih konceptov ACT-a v slovenski jezikovni prostor.

Monografija predstavlja pregled teoretičnih konceptov in tehnik terapije sprejemanja in predanosti. Podnaslov knjige (Čuječnost in psihološka fleksibilnost v psihoterapiji), nam pove, da je to knjiga o procesih čuječnosti v psihoterapiji, ki omogočajo večjo psihološko fleksibilnost. V slovenskem prostoru je čuječnost že dokaj poznan koncept, obstajajo različni programi čuječnosti, kjer se z različnimi meditacijskimi tehnikami razvija sprejemajoče zavedanje sedanjega trenutka. Terapija sprejemanja in predanosti pa procese čuječnosti prinaša v terapevtski odnos, ne da bi bilo nujno izvajati različne tehnike čuječnosti. Procesi čuječnosti omogočajo večjo notranjo svobodo in fleksibilnost v naših vedenjskih odzivih.

Monografijo sestavlja 14 preglednih prispevkov, ki so jih napisali diplomirani psihologi in psihologinje. Razdeljena je na tri glavne dele. Prvi del knjige predstavi temeljne teoretične koncepte terapije sprejemanja in predanosti, s poudarkom na modelu psihološke fleksibilnosti. Model psihološke fleksibilnosti je temeljni model terapije ACT in je osnova za razumevanje tako duševnega zdravja kot psihopatologije. Predstavljeni so temeljni procesi psihološke fleksibilnosti: kognitivna defuzija, sprejemanje, sedanji trenutek, jaz kot kontekst, vrednote in predana aktivnost. Obenem so predstavljeni sovpadajoči procesi psihološke nefleksibilnosti in njihova povezava s psihopatologijo. Avtorji predstavijo različne raziskave, povezane s temi procesi in psihološke instrumente za merjenje teh procesov. Drugi del knjige sestavljata dve poglavji, ki se usmerjata v terapevtski odnos v terapiji sprejemanja in predanosti in načine konceptualizacije primerov. Tretji del knjige pa se usmerja na tehnike in metode ACT-a. Pri tem avtorji naredijo pregled temeljnih metod in tehnik ACT-terapije, glede na posamezen proces psihološke fleksibilnosti. Predstavljene so različne vaje čuječnosti, metafore, izkustveni eksperimenti in klasične vedenjske tehnike. Ob koncu vsakega poglavja so pregledno povzete temeljne tehnike. V posebnih poglavjih sta predstavljeni tudi ACT-matrika in na sočutje usmerjene intervence v terapiji sprejemanja in predanosti.

Monografija je namenjena vsem psihologom, psihoterapevtom in drugim strokovnim delavcem, ki želijo izvedeti več o terapiji ACT in/ali uporabljati njene principe pri svojem delu. ACT se vse bolj uporablja tudi zunaj kliničnega konteksta, kot je npr. v organizacijah in pedagoški praksi. Obenem bo knjiga zanimiva vsem, ki jih zanima soočanje z lastnimi težavami in stiskami, saj ACT odgovarja na univerzalna človekova vprašanja.

Na koncu bi se rad zahvalil vsem avtoricam in avtorjem, ki so sodelovali pri pripravi te knjige, tudi za njihovo potrpežljivost ob številnih popravkih in

komentarjih. Zahvalil pa bi se tudi psihologinjama Anamariji Bogolin in Rebeki Kovačec za tehnično pomoč pri izvedbi projekta ter dr. Damjanu Popiču za jezikovni pregled in predloge za slovenjenje temeljnih konceptov terapije sprejemanja in predanosti v slovenski jezik.

*izr. prof. dr. Gregor Žvelc, spec. klin. psih.*