

Intervence, usmerjene na zavedanje sedanjega trenutka

Sabina Brodar Kaplja in Petra Eder

Procesi zavedanja sedanjega trenutka so pomembni pri posameznikih, ki zaradi prevelike osredotočenosti na preteklost in prihodnost manj časa doživljajo dogodke v sedanjosti. S temi procesi jim omogočimo, da sprejmejo to, kar se dogaja, in navežejo stik s svojimi čustvi, mislimi ali občutki. Procesi so tesno povezani s čuječnostjo, ki se nanaša na odprto ali zavestno zavedanje in pozornost. Nekatere izmed teh tehnik so na primer: Oblaki, ki lebdijo na nebu, Vaja prostege izkušanja, Vrečka čipsa, Čuječno poslušanje glasbe, Čuječna hoja. Večino vaj lahko modificiramo ali pa namesto njih uporabimo metafore, nekatere pa lahko posameznik opravlja tudi pri vsakodnevnih aktivnostih, npr. pri obedovanju. Pomembno je tudi, da se klient zaveda uporabnosti teh vaj in metafor. Pri vsaki vaji je klient osredotočen na sedanjo izkušnjo, korak za korakom. Na ta način se ustavi in dejansko doživlja sedanji trenutek brez misli na preteklost ali prihodnost. Terapevtova hitrost govora predstavlja pomembno orodje, ki olajša klientove procese zavedanja sedanjega trenutka.

Ključne besede: zavedanje sedanjega trenutka, čuječnost, pozornost, vaje čuječnosti

Procesi zavedanja sedanjega trenutka se nanašajo na življenje tukaj in zdaj. Pomembni so skozi celotno terapijo posameznika. Ljudje so namreč zaradi kognitivne fuzije nagnjeni k interakciji s spomini iz preteklosti in ustvarjanjem prihodnosti, kot da bi se zares dogajali. Posledično pa malo časa

doživljajo sedanji trenutek (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012). Težave, ki se pojavijo pri posameznikih (npr. zaskrbljenost), so posledica zgodb iz preteklosti in o prihodnosti. Posameznik jim nameni preveč pozornosti in spregleda pomembne dogodke, ki se trenutno dogajajo okoli njega. To za njih predstavlja trpljenje. Zavedanje sedanjega trenutka pa posameznikom omogoča, da spodbije izogibanje in boj s trenutnimi občutki in mislimi. Prav tako lahko sedanjost opišemo kot vitalno in kreativno. S prisotnostjo v sedanjem trenutku imajo posamezniki več možnosti za sprejetje tega, kar se dogaja v življenju. Osredotočijo se na dejanja, ki jih bodo pripeljala do polnejšega, bogatega in globljega življenja.

Procesi zavedanja sedanjega trenutka se najbolj tesno povezujejo z intervencijami čuječnosti. Čuječnost postaja del popularne kulture, a je pogosto opredeljena z različnimi interpretacijami (Silbersweig in Vago, 2012). Lahko bi jo razumeli kot povečano pozornost in zavedanje sedanje izkušnje. Osnovna značilnost čuječnosti naj bi bila odprto ali zavestno zavedanje in pozornost (Martin, 1997). To se lahko odraža v običajni ali vzdrževani zavesti tekočih dogodkov in izkušenj. Npr. med obedovanjem je lahko posameznik uglašen na izkušnjo okušanja jedi, medtem ko je morda pozoren tudi na povečan občutek polnosti v svojem želodcu. Potrebno je razlikovati to zavest z zavestjo, ki je omejena npr. s fantazijami o prihodnosti. V tem primeru je posameznik lahko odmaknjen od tega, kar se dogaja v sedanjosti, v tem trenutku. Čuječnost je lahko motena tudi, ko se posamezniki vedejo kompulzivno ali avtomatično brez zavedanja ali pozornosti na svoje vedenje (Deci in Ryan, 1980). Kljub temu da sta pozornost in zavedanje ljudem prirojeni značilnosti, se v njih pomembno razlikujemo, pojavijo se lahko celo deficiti v teh kvalitetah (Brown in Ryan, 2003).

Tehnike in metode zavedanja sedanjega trenutka

Za boljše zavedanje sedanjega trenutka obstajajo vaje in tehnike čuječnosti. Splošni pristop pri teh vajah je izbira objekta pozornosti, kot npr. telo ali dihanje in vzdrževanje te pozornosti. Klientom je dano navodilo, naj bodo pozorni na trenutke, ko določene misli preusmerijo njihovo pozornost, in poskusijo pozornost popeljati nazaj na ta objekt. Te vaje lahko razširimo za pomoč pri gradnji poglobljenega občutka čuječnosti, ki vključuje zavedanje različnih vidikov objekta. Pred samo izvedbo vaj pa morajo klienti vedeti, zakaj je pomembno razviti fleksibilno pozornost. Po utemeljitvi lahko terapevt razkrije več o tem, kaj pričakovati. Eden izmed takih uvodov bi bil lahko na primer:

»V primerih, ko naletimo na težavo, jo skušamo rešiti. Kaj pa se zgodi, ko vidimo sončni zahod? Ali ko slišimo prečudovito glasbo? Ljudje smo nagnjeni k reševanju težav s pomočjo razmišljanja, vendar na ta način pogosto spregledamo veliko sončnih zahodov.«

Eno- do dveminutne vaje čuječnosti na začetku terapevtske seanse lahko klientu pomagajo pri razvoju pozornosti na sedanji trenutek znotraj in zunaj sebe. Prav tako lahko pripomorejo k povečani učinkovitosti terapije (Sandoz, 2007). Tehnike zavedanja sedanjega trenutka so običajno v obliki različnih vaj.

Vaja: Oblaki, ki lebdijo na nebu

Terapevt:

»Prosil bi vas, da globoko vdihnete. Ob izdihu zaprite oči. Sedaj vas prosim, da si zamislite, kako ležite na travniku, ki vam je všeč. Lahko je travnik, posut s cveticami, ali pa travnik, prekrit s travo. Samo predstavljajte si, kako ležite na njem in gledate v modro nebo nad vami. Na nebu vidite oblake vseh oblik in velikosti, ki nežno lebdijo. [Dovolimo nekaj trenutkov, da si klient ustvari to sliko in se z njo poveže]. Sedaj si predstavljate vsako izmed misli, ki jo doživljate, čudežno pripeto na oblak. Na oblaku je ta misel lahko v obliki besede ali slike. Pomembno je le, da vsako pojavljajočo misel pripnete oz. postavite na oblak in dovolite, da misel odide skupaj z oblakom. V primeru, da izgubite stik z dogajanjem oz. vas določena misel zmoti, se brez pomislekov nežno pripeljite nazaj na polje, kjer ležite. Na polju opazujete lebdeče oblake. Na oblak pripnete misel, ki vas je odpeljala stran od dogajanja. Sedaj bom nekaj minut tiho, da boste v miru vadili in samo opazovali vsako misel in jo položili na oblak« [klientu dovolimo, da opazuje ta proces nekaj minut] (prirejeno po Hayes idr., 2012).

Lahko si vzamete čas in s klientom skupaj obdelate stalno naravo misli ter izpostavite, kako se misli spreminjajo in izgledajo v gibanju: včasih misli prihajajo, odhajajo, so kaotične, linearne, v obliki slike itd. (Hayes idr., 2012).

Vaja prostega izkušanja

Pri tej vaji klient razširi zavedanje sedanje izkušnje in je pozoren na izkušnjo od trenutka do trenutka. Eden izmed primerov dajanja navodil oz. poteka te vaje s strani terapevta:

»Najprej se udobno namestite na stolu, in ko boste pripravljeni, zaprite oči. Vzemite si trenutek in poslušajte zvoke v sobi. [Premor, dolg okoli 10 sekund.] Sedaj nežno preusmerite pozornost na svoje dihanje in mu preprosto sledite, vsakemu vdihu in izdihu. Dovolite si, da ste vi vaše dihanje nekaj trenutkov. [Premor, dolg okoli 10 sekund.] Tako kot ste sledili svojemu dihanju, sedaj sledite kakršnimkoli občutkom, mislim ali čustvom, ki se pojavijo. Pozorni bodite na vsak nov občutek, misel ali čustvo in preprosto opazujte, kako pride in gre. V enem trenutku ste lahko npr. pozorni na srbečico, nato na občutek tesnobe, misli, ki se vam porajajo itd. Vaša naloga v tej vaji je opazovanje vsake nove izkušnje, ki se pojavi in pride v vaše zavedanje. Naslednjih nekaj minut opazujte sebe, ki ste oseba v tej izkušnji – vi, ki čutite, občutite in mislite. Vsaki novi izkušnji dovolite, da je tam, jo opazujte in bodite nato pozorni na novo. [Klientu omogočimo, da je v tem procesu od pet do deset minut.] Sedaj bi vas prosil, da počasi vrnete pozornost nazaj na vaše dihanje; naslednjih nekaj minut bodite pri svojem dihanju osredotočeni na vdih in izdih. Sedaj odprite vaše oči in vrnite pozornost na sobo« (prirejeno po Walser in Westrup, 2007).

Pri tej vaji je pomembno, da klienti vzdržujejo vzorec trajajoče pozornosti in zavedanja ter prisotnosti z nenadnimi in spreminjajočimi se izkušnjami. Klienti lahko te spretnosti vadijo tudi skozi zavestno zavedanje preprostih in vsakodnevnih aktivnosti, npr. prehranjevanja, pomivanja posode, vožnje avtomobila. S tem razvijejo stalno zavedanje občutkov in opazujejo, kako se izkušnja pojavlja, kljub temu da se vsebina izkušnje skozi čas spreminja (Kabat-Zinn, 1994).

Čuječna hoja

Čuječna hoja je prav tako ena izmed vaj, pri kateri obstaja več različic. Cilj teh aktivnosti je povečini osredotočenost na samo hojo. Tehniko lahko spreminjamo z vključevanjem zavedanja različnih vidikov zunanjega okolja (npr. temperature, svetlobe, zvokov) kot tudi notranjih izkušenj (npr. misli in čustev). Eden izmed primerov, kako ta vaja lahko poteka, je naslednji:

»Naredila bova vajo, s katero se boste osredotočili in zavedli svoje hoje. Karkoli boste izkusili, je v redu. V primeru, da vas določena misel odpelje stran od doživljanja same izkušnje hoje, se nežno popeljite nazaj proti mojemu glasu in hoji. Zapomnite si, da je to pomemben del procesa čuječnosti: biti odpeljan stran od izkušnje in

biti sposoben popeljati se nazaj. Zaprite oči, udobno se namestite na stolu in naredite nekaj globokih vdihov. Opazujte, kako se vaše telo prilaga stolu, na katerem sedite. Opazujte, kaj občutite, medtem ko sedite in se vaš hrbet dotika stola ... vaše noge so v stiku s stolom. Usmerite svojo pozornost na stopala in občutek svojih stopal, kako udobno počivajo v čevljih. Prsti na nogah se med seboj lahko dotikajo. Opazujte, kako se ob tem počutite. Sedaj bi želeli, da se s stopali trdno dotaknete tal in z zaprtimi očmi vstanete. Opazujte gibe svojega telesa, občutke v nogah, ko vas dvignejo v stoječ položaj. Napravite še nekaj globokih vdihov, medtem ko stojite. Zdaj odprite svoje oči in dvignite desno nogo ter z njo naredite korak naprej. Z desnim stopalom se dotaknite tal. Opazujte svoje občutke, ko se stopalo dotakne tal, in občutek tal pod vašim stopalom. Ali stopate na tla bolj lahkotno ali trdo? Ali najprej stopite na peto ali na prste? Ali stopite na notranjo stran stopala ali na zunanjo stran? Zdaj dvignite levo nogo in opazujte, kako se teža prenese na desno stopalo. Opazujte proces premikanja vaših nog. Katere mišice se napnejo ali sprostijo, ko se premikate? Ko naredite korak z levim stopalom, ponovno opazujte svoje občutke: ali najprej stopite na peto, na prste ... Ko hodite naprej na tak način, opazujte občutke v vašem telesu. Včasih vas bodo lahko zamotili kakšni zunanji dražljaji. Morda boste nekaj videli ali pa vas bodo vaše misli popeljale stran od hoje. V primeru, da se to zgodi, nežno popeljite svoje doživljanje k zvoku mojega glasu in občutkom v svojih nogah ter stopalih, medtem ko hodite. Sedaj hodite zelo počasi. Opazujte namernost svojih gibov in vsakega koraka. Opazujte gibe vsakega stopala. Ali stopate v smeri od prstov na nogah proti peti ali od pete proti prstom na nogah? Sedaj začnite hoditi hitreje. Medtem opazujte tempo svojih korakov in občutke v nogah ter stopalih med hojo. Bodite pozorni na to, kako sami spreminjate svoj tempo hoje. Lahko hodite počasi ali hitro. Lahko izberete dolžino svojega koraka in smer, v katero boste hodili. Pojdite naprej in počasi naredite zadnji korak. Ustavite se in sproščeno počivajte, kjer se ustavite. Napravite nekaj globokih vdihov in popeljite svoje zavedanje nazaj v sobo« (prirejeno po Afari, 2010).

Vaja: Pozornost na glasbo in defuzija

Ta vaja je lahko bogata izkušnja za posameznike, ki cenijo kreativnost. Glasba predstavlja močno orodje, saj so posamezniki med poslušanjem

podvrženi širokemu razponu notranjih izkušenj. Opomni nas na pretekle izkušnje in spomine ter izzove močna čustva, npr. veselje ali žalost. Vajo lahko delamo z različnimi vrstami glasbe. Pri izbiri je treba biti pozoren na samo besedilo pesmi, saj lahko posameznika spomni na pretekle dogodke, tako da njegove misli odtavajo v različne smeri. Vaja čuječnosti poslušanja pa bi potekala tako, da terapevt klientu poda naslednje navodilo:

»Predvajal bom neko skladbo. Želim, da ste pozorni na zvoke in izkušnje v tem trenutku. Nekaterim posameznikom pomaga, da se osredotočijo na določen instrument v predvajani skladbi. Drugim pomaga osredotočenost na občutke v telesu (npr. dihanje, pulz). Med poslušanjem glasbe bodite pozorni le na svojo lastno izkušnjo [kratek premor]. Izkušnja poslušanja glasbe lahko izzove različne občutke, misli in sodbe. Naši možgani to počnejo avtomatsko. Lahko začutite, da glasba odraža vašo življenjsko zgodbo, osebno zgodovino, kulturno izkušnjo ali trenutno razpoloženje. Vzemite si trenutek za dihanje. Preverite, kaj se dogaja z vašim telesom, dihanjem in mislimi. Se je počutje spremenilo?« (prirejeno po Schwartz, 2013).

Vaja: Vrečka čipsa

To je skupinska vaja, s katero želimo klienta pripeljati do stika s sedanjim trenutkom (Burnside in Randall, 2013). Vključuje tudi elemente sprejemanja in jaza kot konteksta. Terapevt pri tej vaji klientom najprej naroči, da zaprejo oči in so pozorni na vse, kar bodo slišali v naslednjih trenutkih. Po udobni namestitvi na sedežih in globokem dihanju začne terapevt hoditi po prostoru. Med hojo ima v roki vrečko čipsa, ki jo ves čas mečka in s tem ustvarja različne zvoke. Po eni minuti terapevt prosi kliente, da odprejo oči in komentirajo svojo izkušnjo. Pri tem lahko opišejo zvoke in svoje občutke. Klienti pogosto poročajo o negativni (*Slišalo se je kot praskanje z nohti po tabli*) ali pozitivni izkušnji (*Slišalo se je kot slap*). Ti komentarji lahko predstavljajo izhodišče za diskusijo o razlikovanju med zavedanjem in avtomatičnim stanjem, ki ljudi ponese stran od njihove izkušnje.

Vaja: Mentalna polarnost

Vaja, ki so jo opisali Hayes, Strosahl in Wilson (1999), je namenjena temu, da klient razmišlja o stavkih, ki mu jih terapevt opisuje. Začnemo s pozitivnimi stavki in postopoma prehajamo k skrajnim (začnemo na primer z mislijo »Sem vreden« in nadaljujemo do »Sem popoln«). Klienta prosimo,

da opazuje, kakšne misli se mu porajajo ob teh stavkih. Nato ponovimo vajo s stavki z negativno konotacijo (»Sem oseba, ki ima napake in pomanjkljivosti« in nadaljujemo do skrajnosti »Nisem vreden, nobenih pozitivnih lastnosti nimam«). Ob tem ponovno prosimo klienta, da spremlja, kaj se v njem dogaja, kako se počuti, kakšne misli se mu porajajo itd. Ob koncu se terapevt s klientom pogovori o tej vaji, kaj je bilo zanj težje – pozitivne ali negativne misli. Bolj kot so stavki oz. misli pozitivne, bolj se po navadi klient upira z negativnimi mislimi in obratno, saj vsak izmed polov vleče v svojo smer (Hayes idr., 1999).

Uporaba čuječnosti znotraj terapije in med seansami

Uporaba eno- do dveminutnih vaj čuječnosti na začetku terapije lahko pomaga klientu, da se osredotoči na sedanji trenutek in poveča učinkovitost terapije. Klient ima lahko razvite spretnosti pozornosti, a jih ne zna uporabljati. Prav tako v terapijo pogosto vstopijo z mislimi na aktivnosti ali obveznosti, ki se odvijajo zelo hitro. Terapevt se zato lahko poslužuje tehnike *upočasnjevanja* (Sandoz, 2012). Njegova hitrost govora predstavlja pomembno orodje, ki pomaga klientu pri zavedanju sedanjega trenutka. Sprememba v hitrosti lahko prekine stare vzorce doživljanja sedanjosti in omogoča videnje njihove funkcije. Npr. če je klient v naglici, lahko s spreminjanjem tempa govora ugotovimo, zakaj je tako. V primeru, da zmotimo ali spremenimo klientovo tempo, to lahko vodi do soočanja z vsebinami, ki se jim je morda želel izogniti. Terapevt lahko to stori na relativno počasen in nameren način: »Bi vam bilo sprejemljivo, če malce upočasniva? Želim se namreč prepričati, da vas zares slišim. Povedali ste veliko stvari, ki se mi zdijo pomembne, in ne želim, da me prehitro obidejo« (Sandoz, 2012, str. 211). Nov tempo ustvari s pavzo, ki obema omogoči poslušanje vsake izgovorjene besede. Terapevt usmeri pozornost klienta tudi na njegovo dihanje. Nato ponovi klientove besede in klienta opozori, naj bo pozoren na morebitne spremembe v telesu. Njegovo zavedanje želi pripeljati v ta trenutek (Sandoz, 2007). Te intervence lahko trajajo zelo različno dolgo, od pet pa tudi do trideset minut, odvisno od klienta (Sandoz, 2012). Vaje, ki so usmerjene na procese v sedanjem trenutku, lahko uporabimo tudi za domače naloge klientom, saj jim te pomagajo, da vaje vključijo in jih izvajajo v svojem naravnem okolju. Če klient na primer moli, meditira, se ukvarja z jogo ali čem podobnim, lahko v svoje življenje zlahka vključi še večšine zavedanja in osredotočenosti. Klient bi se morda strinjal, da doma vadi dihanje in opazovanje, ki traja pet minut, dvakrat dnevno. Poudariti

pa moramo, da je pomembno, da klienti te tehnike redno uporabljajo in prakticirajo. Brez redne uporabe je malo verjetno, da bodo lahko katero od tehnik uporabili v stresni situaciji (Sandoz, 2012).

Pregled intervenc, usmerjenih na zavedanje sedanjega trenutka

V nadaljevanju so v Tabeli 1 zbrane opisane tehnike, vaje in intervence ter viri, kjer lahko o posamezni tehniki izveste še več informacij.

Tabela 1. *Pregled tehnik zavedanja sedanjega trenutka*

Tehnika	Namen in kratek opis tehnike
Oblaki, ki lebdijo na nebu (Hayes idr., 2012)	Klient si predstavlja, da leži na polju in opazuje oblake, ki predstavljajo njegove misli.
Vaja prostega izkušanja (Walser in Westrup, 2007)	Klient je pozoren na izkušnjo od trenutka do trenutka. Opazuje vsako novo izkušnjo, ki se pojavi in pride v njegovo zavedanje.
Čuječna hoja (Afari, 2010)	Osredotočenost klientove pozornosti na samo hojo.
Pozornost na glasbo in defuzija (Schwartz, 2013)	Med poslušanjem glasbe so klienti podvrženi širokemu razponu notranjih izkušenj. Opomni ga na pretekle izkušnje in spomine ter izzove čustva.
Vrečka čipsa (Burnside in Randall, 2013)	S pomočjo te vaje skušamo klienta pripeljati do stika s sedanjim trenutkom. Klienti opisujejo zvoke in občutke, ki so jih izkusili.
Vaja mentalne polarnosti (Hayes idr., 1999)	Klient se zaveda pozitivnih in negativnih stavkov, ki mu jih govori terapevt.
Upočasnjevanje (Sandoz, 2007, 2012)	Terapevtova hitrost govora je lahko pomembno orodje, ki pomaga klientu pri zavedanju sedanjega trenutka.

Literatura

Afari, N. (2010). Present–moment awareness: Mindful walking. V N. Afari in J. A. Stoddard (ur.), *The big book of act metaphors* (str. 85–126). Canada: Raincoast books.

Brown, K. W. in Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Psychology and Social Psychology*, 84(4), 822– 848.

- Burnside, E. in Randall, F. (2013). The bag of chips. V N. Afari in J. A. Stoddard (ur.), *The big book of act metaphors* (str. 85–126). Canada: Raincoast books.
- Deci, E. L. in Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1, 33–43.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. in Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behaviour 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.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.
- Sandoz, E. K. (2007). Present-moment awareness. V J. B. Luoma, S.C. Hayes in D. Walser (ur.), *Learning ACT. An acceptance and commitment therapy. Skills-Training manual for therapists* (str. 201–219). Oakland: New Harbinger Publications Inc.
- Sandoz, E. K. (2012). Present-moment awareness. V S. C. Hayes, K. D. Strosahl in K. G. Wilson, *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Silbersweig, D. A. in Vago, D. R. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1–30.
- Schwartz, L. (2013). Music, mindfulness and defusion. V N. Afari in J. Stoddard (ur.), *The big book of ACT metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy* (str. 85–126). Canada: Raincoast books.
- Walser, R. D. in Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems: A practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies*. Oakland, CA: New Harbinger.