

En kort introduktion til Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Kontaktoplysninger:

Ole Taggaard Nielsen
 ACT Klinikken
 Weidekampsgade 49
 2300 København S.
 Tlf. 2567 9499
 Mail: otn@psykologotn.dk
 Web: www.actklinikken.dk

Hvad er ACT?

- En kognitiv adfærdsterapi baseret på en teori om det menneskelige "mind".
- Denne teori og forskning peger på, at en stor del af vores normale, menneskelige forsøg på at problemløse kan give bagslag, skabe unødvendig lidelse og fjerne os fra vigtige personlige værdiretninger og mål.

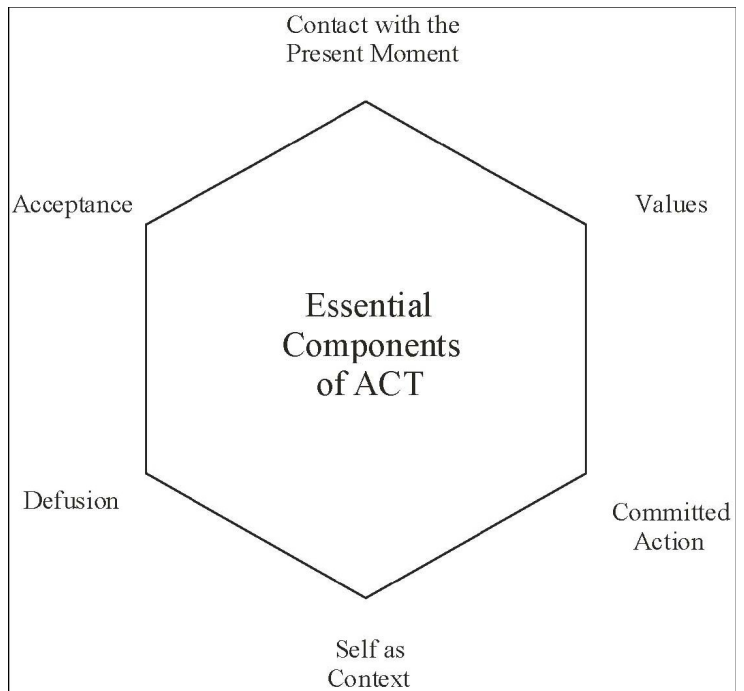
ACT Hexafleks Model

Målet i ACT, udtrykt enkelt:

- At skabe et rigt, vitalt og meningsfyldt liv alt imens uønskede oplevelser, der uundgåeligt følger med, accepteres.

Målet i ACT, udtrykt mere teknisk:

- At øge **psykologisk fleksibilitet**.
- Psykologisk fleksibilitet har to komponenter:
 - 1) Evnen til at være psykologisk tilstede (åben, opmærksom, bevidst og i kontakt med dine oplevelser);
 - 2) Evnen til at kontrollere din adfærd (det du gør med dine hænder, fødder og mund) således at dine handlinger bringer dig tættere på det liv, du ønsker at udleve (personlige værdier).
- Oprindelig ACT definition: "Psychological flexibility is the process of contacting the present moment fully as a conscious human being and, depending on what the situation affords, persisting or changing behavior in the service of chosen values".



Den venstre side af Hexafleksen (accept/defusion)

- Processer, der skal afbryde ufleksible adfærdsmønstre, som står i vejen for værdibaseret handling.
- Underminere sproglige processer, hvor disse ikke er hjælpsomme (når vi prøver at kontrollere indre private oplevelser)
- Mindske undgåelse.
- At hjælpe mennesker til at vikle sig ud af nytteløse og ineffektive undgåelsesstrategier.

Den højre side af Hexafleksen (værdier/engageret handling)

- Processer der skal opbygge brede, fleksible adfærdsmønstre, som skaber vedholdenhed eller ændring i forhold til de personlige værdiretninger.
- Opbygge sprog hvor dette synes at være mere hjælpsomt (guide fysiske handlinger mod værdier)
- Understøtte "at bevæge sig hen imod" (approach) fremfor "væk fra" (undgåelse).

Grundliggende antagelser i ACT:

Mennesker er ikke "gået i stykker" (Funktionel kontekstualisme). Mennesker kan være fastlåste (Psykologisk infleksibilitet/rigiditet: oplevelsesorienteret undgåelse, kontrol, fusion, manglende nærvær, selvet som indhold og mangel på engageret handling i forhold til værdier).

Mennesker kan blive mindre fastlåste ved at lære "hvad der virker" i forhold til at bringe dem i retning af det som betyder noget for dem (Psykologisk fleksibilitet: villighed, accept, nærvær, defusion, selvet som kontekst, værdier og engageret handling).

Vægt på oplevelsesorienteret viden (oplevelsesorienteret tilgang til adfærdsmæssige forandringer)

ACT terapeuten er engageret i at hjælpe klienter til at udleve det liv, der er i den bedst mulige overensstemmelse med klientens personlig valgte værdier.

ACT stiller spørgsmålet: "*Givet, at du og det som du kæmper med og forsøger at forandre, ikke er dig, men er adskilt fra dig, er du da villig til at opleve disse ting, sådan som de er, ikke som de udgiver sig for at være, og gøre det, som virker her og nu i forhold til at bringe dig i retning af dine egne valgte værdier?*"

De seks kerne processer i ACT:

1. Accept/villighed

Være aktivt i kontakt med psykologiske oplevelser direkte, fuldt ud, og uden unødvendigt forsvar.

'At være åben overfor oplevelser, som de er, ikke som dit "mind" siger de er'.

2. Defusion

At se *på* tanker – i modsætning til at se *fra* tanker.

Bemærke tanker – i modsætning til at blive fanget af tanker. At se tanker som tanker.

Målet med Defusion er **ikke** at få bedre følelser, ej heller at komme af med uønskede tanker.

Målet med Defusion **er** at reducere den indflydelse u hensigtsmæssige kognitive processer kan have på adfærd; at facilitere psykologisk nærvær og kontakt med oplevelser; at facilitere opmærksomhed på de sproglige processer for at øge psykologisk fleksibilitet.

3. Nærvær

Giver dig vigtig information om hvorvidt du skal ændre din adfærd eller være vedholdende i din adfærd.

Gør dig i stand til at "fange" kognitiv fusion i øjeblikket.

Gør dig i stand til at engagere dig fuldt ud i det som du gør.

4. Selvet som kontekst

At opleve fra et bestemt sted eller perspektiv kaldet Selvet. Et sikkert sted, der altid er der og altid vil være

der. Dine tanker og følelser ændrer sig, men det gør dit jeg/selv ikke. Den, der oplever, er ikke oplevelsen. Modsætningen er "selvet som indhold", hvor vi kan blive alt for knyttet til vores oplevelser således, at disse kan blive forvekslet med selvet

5. Værdier

Personligt valgte livsretninger.

Konstruktioner som er knyttet til handlemønstre, der giver os en oplevelse af mening og vitalitet og som kan give os retningslinjer for vores liv og adfærd over lang tid.

Giver motivation og inspiration.

Tilbyder vejledning i forhold til handlinger.

Skaber mening og formål.

'Your heart's deepest desires for the sort of person you want to be and the things you want to do in your time on this planet; in other words, what you want to stand for in life'

6. Engageret handling

At du bevidst nærværende og aktivt bevæger dig i retning af de områder i dit liv, som er vigtige (værdier) herunder i kontekster hvor uønskede oplevelser finder sted.

Engageret handling er: styrret og guidet af værdier, er effektive og mindfulde.

At tage ansvar for handlemønstre og udbygge dem til stadig større enheder.

ACT anvender accept og mindfulness processer samt adfærdsendringer i forhold til personlige værdier med henblik på at øge psykologisk fleksibilitet.

Mere information: Association for Contextual Behavioral Science www.contextualpsychology.com

Kilder: Luoma, J. Hayes, S.C. & Walser, R. (2007). Learning ACT. Oakland, CA: New Harbinger

Rasmussen, S. & Taggaard Nielsen, O. (2. oplag 2012). Introduktion til ACT. Dansk Psykologisk Forlag.