

EN INTRODUKTION TILL

ACT

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

Presenteras av

Myrälf konsultation 
Psykologisk utveckling och utbildning

Vad är ACT?

ACT står för Acceptance and Commitment Therapy vilket också sammanfattar vad terapimetoden går ut på. I en ACT-behandling försöker vi lära våra klienter olika strategier för att acceptera de saker i livet som inte går att påverka. Det kan exempelvis handla om smärtsamma minnen eller obehagliga känslor som vi inte kan bli av med och som vi därför behöver lära oss förhålla oss till. Samtidigt vill vi försöka hjälpa våra klienter att förändra det som faktiskt går att förändra och ta steg i riktning mot det som är viktigt och värdefullt för dem.

En viktig grundprincip i ACT är att det ofta är människans impuls att undvika obehag som är det som ställer till problem. En person som är rädd för hundar kanske slutar gå ut, en person som får en panikattack på bussen kanske slutar att åka buss och en person med social fobi kanske slutar att träffa sina vänner.

Mycket av de problem vi människor brottas med kommer alltså av att vi har lärt oss hantera svårigheter på ett sätt som visserligen hjälper oss på kort sikt, men kanske inte på lite längre sikt. Är man rädd för hundar kan man undvika risken att stöta på en hund genom att alltid stanna hemma. Det gör att man undviker risken att bli rädd, men samtidigt gör det att livet blir begränsat.

Men allt vi lärt oss går att lära om! En central behandlingskomponent i ACT är därför att klienten ska våga utsätta sig för det som är jobbigt och på så vis, steg för steg, börja närma sig värdefulla områden i livet som klienten tidigare har undvikit.

Flexibelt förhållningssätt till inre upplevelser

En skillnad mellan ACT och traditionell KBT är hur man i behandlingen förhåller sig till klientens symtom och inre upplevelser.

En KBT behandling inleds vanligtvis med en kartläggning där man försöker förstå hur klientens tankar, känslor och handlingar hänger samman och påverkar de symtom klienten upplever. Genom att förstå detta samband kan man sedan hitta strategier för att gradvis minska symtomen, exempelvis genom att klienten får träna sig i ett mer realistiskt sätt att tänka om sig själva och sin omvärld.

I en ACT behandling ser man istället klientens tankar, känslor och kroppsreaktioner som separata företeelser. Istället för att försöka förstå hur allt hänger samman och förändra innehållet i dessa upplevelser är målet att klienten ska få ett mer distanserat förhållningssätt till sina upplevelser. På så vis kan klienten – oavsett vad klientens tankar eller känslor innehåller – bli mer flexibla i sitt sätt att handla.

I ACT lyfter man alltså fram att vi människor faktiskt kan välja hur vi vill agera oavsett vad vi tänker och känner, och att vi kan lära oss att ibland stå emot de impulser till handling som vår hjärna ger oss i olika situationer.

Humanistisk syn på hälsa

ACT utgår från en humanistisk hälsosyn där hälsa främst handlar om i vilken utsträckning en människa har förmåga att kunna förverkliga det som är viktigt i livet. Detta kan jämföras med KBT som oftare utgår från en biomedicinsk inriktning där hälsa främst ses som frånvaro av symtom.

Något förenklat kan man säga att en traditionell KBT behandling syftar mot att klienten ska minska sina symtom medan en ACT behandling syftar till klienten ska öka sin livskvalité.

En ACT behandlingen handlar därför mer om att lära klienten färdigheter att hantera svårigheter i livet snarare än att bota klientens "fel".

Fast inte trasig...

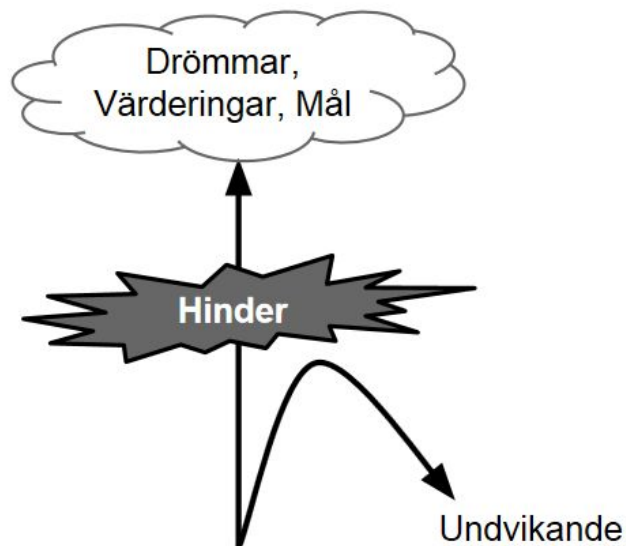
- Russ Harris

Psykologisk flexibilitet

ACT handlar alltså om att lära sig uppleva verkligheten precis som den är och samtidigt ta steg i en riktning som är värdefull för mig som människa. Denna förmåga kallas inom ACT för psykologisk flexibilitet.

Psykologisk flexibilitet innebär att man kan handla ändamålsenligt i linje med sina värderingar, i närvaro av jobbiga tankar, ångest eller smärta.

Motsatsen till psykologisk flexibilitet kallas upplevelsemässigt undvikande. Det innebär att man är ovillig att komma i kontakt med inre obehagliga upplevelser och att man gör saker för att försöka undvika, undfly eller förändra upplevelsen.



Tre delar av psykologisk flexibilitet

Psykologisk flexibilitet kan delas upp i tre olika delarområden.

Öppenhet

Öppenhet handlar om att kunna acceptera och stå ut med obehagliga inre upplevelser utan att försöka kontrollera eller förändra dem. Den handlar även om att förhålla sig flexibelt till det vi tänker om oss själva och andra och se tankar för vad de egentligen är, nämligen ord vi tänker i våra huvuden och inte sanningar om hur världen faktiskt är.

Närvaro

Närvaro handlar om att vara medvetet uppmärksam på nuet och om att lära sig observera sina egna upplevelser och tankar utan att försöka värdera, döma eller försöka förändra dem. Närvaro handlar även om att kunna ta perspektiv på sig själva och bli uppmärksam på hur det vi upplever som "jag" observerar våra egna inre upplevelser ungefär på samma sätt som vi observerar alla yttre händelser som händer utanför oss själva.

Engagemang

Engagemang handlar både om att veta sina grundläggande värderingar men också att vi har förmågan att utföra handlingar som leder oss i vår värderade riktning.

Exempel på övningar i ACT

Öppenhet - Radio missnöje

Denna övning handlar om att försöka se på sina tankar och värderingar som en nyhetssändning från "radio missnöje". När man kommer på sig själv med att fastna i negativa tankar kan man tänka : "Så var det dags för ännu en sändning med dåliga nyheter, du hör oss varje halvtimme, dygnet runt. Den enda radiokanal som bara levererar dåliga nyheter. Dagens rubriker är "du är misslyckad" och "det kommer aldrig att lyckas".

Närvaro - Ficklampsmetaforen

Vi människor tenderar att tro att vi är det vi tänker på. Får vi tanken "vad jag är misslyckad" så tänker vi ofta att tanken är sann och att vi faktiskt är misslyckade. En metafor för att tydliggöra detta är att jämföra vår uppmärksamhet med ljuskonen från en ficklampa som lyser på olika föremål i ett mörkt rum. Lika lite som ficklampan är det den lyser på, är vi våra tankar utan bara den som tänker tanken.

Engagemang - 90-års kalaset (begravningsövningen)

I denna övning ska klienten föreställa sig att några utvalda vänner eller anhöriga ska säga några väl valda ord om klienten på hans eller hennes 90-årskalas (eller på klientens begravning för en mer extrem variant.) Syftet är att klienten ska fundera på vad som egentligen är viktigt i livet.

Lär dig mer

Vill du lära dig mer om ACT och hur du kan använda ACT för att bättre hjälpa dina klienter?

Läs mer om ACT och ladda hem arbetsmaterial på <http://myralf.se/act>

Om oss

Myrälf konsultation är ett kunskapsföretag som arbetar med att utveckla och sprida evidensbaserad psykologisk behandling till hela Sverige.

Vi utbildar och handleder i KBT, ACT och Fokuserad ACT och hjälper företag och offentliga organisationer att utveckla mottagningar för psykologisk behandling.

För att ständigt hålla våra arbetsmetoder uppdaterade har vi ett nära samarbete med ledande forskare i psykologi.

Välkommen att kontakta oss så berättar vi mer!