

### Isterningen

I forbindelse med at støde på private oplevelser (f.eks. ubehagelige følelser, smerter, "grimme" tanker), som klienten bruger mange kræfter på at slås med, kan denne øvelse bringe fokus på accept og villighed. At sidde med en isterning bliver en metafor for at acceptere en privat oplevelse. Øvelsen varer ca. 15 minutter, kræver to isterninger og det er en god idé at have et par servietter klar under hænderne, da det begynder at dryppe.

Øvelsesbeskrivelse	Kerneprocesser
Indledningsvist bedes klienten tage stilling til, om hun vil deltage i en øvelse, øvelse, der kan virke ubehagelig og endda lidt smertefuld (uden at den er farlig) og som varer ca. 10-15 minutter.	Engageret handling og værdier.
Når klienten accepterer at deltage, så finder jeg en isterning til hver af os, og jeg beder klienten, ligesom jeg selv gør, at knytte den ene hånd omkring isterningen i et fast greb, men ikke fastere end at man har kræfter til at blive siddende sådan i 10-15 min.	Villighed, engagerede skridt.
Først beder jeg klienten beskrive hvilke tanker eller historier hovedet laver om isterning, samt hvilke løsningsforslag, det kommer med. Det er typisk tanker om at det gør ondt, at <i>jeg får forfrysninger, kan det være farligt?</i> osv. Og løsningsforslag, der dukker op, er almindeligvis <i>jeg kunne smide den i skraldespanden, hvis jeg klemmer hårdere så smelter den hurtigere, hvis jeg flytter rundt på isterningen eller skifter hånd så kan jeg bedre klare det eller jeg kan tåle eller ignorere følelsen til isterningen smelter.</i> Efter et par minutter dukker der ikke rigtigt flere nye tanker eller løsningsforslag op.	Observerende selv og defusion.
Herefter beder jeg klienten om at lukke øjnene, mens hun fortsat sidder med isterningen i sin knyttede hånd. Og gennem de næste ca. 8 minutter guider jeg hendes opmærksomhed i forhold til det at sidde med en isterning i hånden. Jeg beder hende prøve at opleve, hvordan det sanses, som om det var første gang hun mødte fænomenet "isterning", som om hun var en nysgerrig videnskabsmand, der skulle give en "objektiv" beskrivelse af fænomenet "sansen en isterning". Jeg beder hende registrere formen på terningen, kuldeintensiteten over tid. Jeg beder hende forestille sig, at isterningen var lavet af blæk og se for sit indre blik aftrykket i hånden, hvis hun åbnede den. Endvidere lægger hun mærke til hvilke dele af håndfladen og fingre, der er i berøring med isterningen. Hvilke dele af håndfladen der ikke berører isterningen. Der bringes også fokus på på håndryggen og bagsiden af fingrene. Siden bringes opmærksomheden hen på hvilke muskler i hånden og fingrene, der er i arbejde med at holde på isterningen. Hvilke muskler i armen, der er i arbejde. Hvor langt om i nakke, ryg, skuldre, lænd osv. det kan mærkes, at klientens krop er i arbejde med at holde på isterningen. Jeg beder også klienten om at samle sin opmærksomhed så meget, at hun måske kan bemærke, når en smeltevandsdråbe slipper hånden. Måske kan det mærkes på vægtforskellen eller på huden, når dråben slipper.	Nærvær i nuet, det observerende selv, accept.
Efter denne guidning beder jeg klienten åbne øjnene men fortsat holde på isterningen, mens vi debriefer øvelsen. Jeg beder hende tænke på øvelsens første del, hvor vi bemærker tanker, historier og løsningsforslag og anden del, hvor hun er nærværende med isterningen og spørger til, om hun i forhold til de to dele af øvelsen bemærker, hvornår hun "slås" mest med isterningen eller oplever den som en modstander. Hyppigt er svaret, at isterningen oplevedes meget mere plagsom i den første del, og	Accept, det observerende selv.

at "Jeg glemte nærmest at mærke, at det gjorde ondt" i den anden del af øvelsen. Til det taler vi om, at stimuli stort set er den samme i begge dele af øvelsen. Endvidere spørger jeg til, om det kan sammenlignes med hendes måde at have tristhed/uoplagthed/smerte på.	
Når vi har talt om øvelsen og perspektiveret den, spørger jeg til, om klienten har haft fokus på isterningen mens vi har talt om øvelsen. Det er sjældent tilfældet at hun har skænket den en tanke i denne sidste del af øvelsen, og det giver anledning til at se det at hun jo har haft sanseindtrykket, men ikke tænkt videre over det som et eksempel på accept.	Accept
Øvelsen rundes af med at sammenligne, hvordan der i begyndelsen af øvelsen var tanker om, at det var ubærligt, at det gjorde så ondt at jeg ikke kan holde det ud osv., mens oplevelsen af isterning i den 3. del helt overses, uden at det skyldes et forsøg på at ignorere den. Vi taler om, hvordan der er mange facetter af oplevelsen af isterning, som klienten aldrig ville opleve, såfremt hun havde fulgt sin første indskydelse om at smide isterningen fra sig, lige som hun aldrig ville have fundet ud af, at hun sagtens kunne sidde med den i hånden til den smeltede væk. Efterfølgende laver jeg evt. guidningen i forhold til den "uønskede" private oplevelse, f.eks. energiforladtheden, tristheden eller lign. og optager den <sup>1</sup> , så klienten kan bruge den som daglig træning mellem sessionerne i forhold til at være nærværende tilstede med svære oplevelser.	Defusion, accept, engageret handling.
Øvelsen med isterningen bliver hyppigt et referencepunkt i det videre forløb som hjælpsom metafor for forskellige komponenter af håndteringen af depressionssymptomer som for eksempel "Kan du sidde med den følelse på samme måde som med en isterning?" eller "Hvis vi sammenligner tanken "Jeg er ikke god nok" med isterning, hvilke løsningsforslag bemærker du så, din hjerne kommer med nu?"	Accept, defusion.

Fra kapitlet "ACT og Depression" af Jens Wraa Laursen, i Rasmussen & Grønlund (Eds.): "**Rundt om ACT. Muligheder og metode i Acceptance and Commitment Therapy**" Frydenlund, 2015

<sup>1</sup> Klienter i besiddelse af eksempelvis smartphone med diktafonfunktion kan opfordres til at optage sessionerne eller evt. blot nærværstræning eller disse kan alternativt optages af behandleren og efterfølgende sendes elektronisk til klienten.