



PSYKOLOGHUSET
NYT FOKUS
Ungdoms- og voksenpsykologisk praksis

CBR: TEMADAG OM ACT

JENS WRAA LAURSEN
CAND.PSYCH., AUT., SPECIALIST I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

2023





PROGRAM

- ACT i en nøddeskal
 - begrebsafklaring
- Funktionsanalyse
- Hexaflexen og De 6 kerneprocesser
- Matrix



**MAGASIN
DU NORD
MUSEUM**



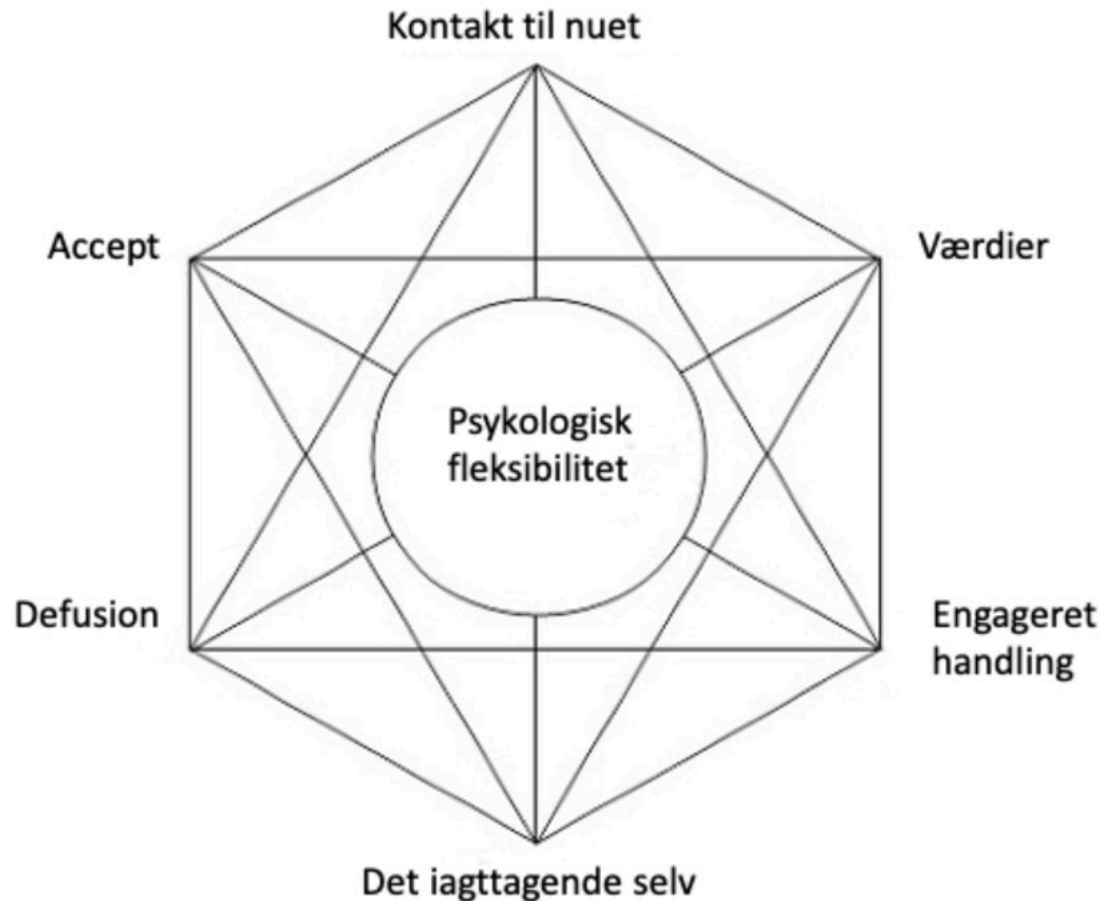




FORM

- Øvelser, metaforer, caseeksempler, meditationer m.m. illustrerer indholdet.
- Realplay og roleplay.
- Vælg eksempler der er egnede til læring.
- Tilstræber først illustrere og siden tale om.
- Spørgsmål og diskussioner er velkomne.
- Slides og arbejds papirer ligger på www.pnf.dk under Jens' downloads.

ACT I EN NØDDESKAL



- Ikke *“få det godt”* men *“lær at have det skidt”*.
- *“Life is pain - get used to it”*
- Accepter det svære i dig (ikke som i *“tål det”* eller *“lev med det!!!”* eller *“hold op med at skabe dig”*).
- Commit (forpligt) dig til det der er vigtigt for dig (ikke som en regel men en retningsanvisning).
- Terapi eller Træning

PSYKOLOGISK FLEKSIBILITET

Acceptance and Commitment Therapy

Villighed til uden forbehold at give plads til de private oplevelser der må opstå og fleksibelt justere adfærden, så man kan handle i overensstemmelse med ens valgte værdier.

WORKABILITY - ER DET HJÆLPSOMT

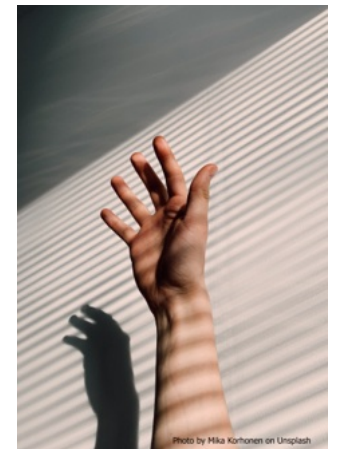


LIFE IS PAIN – GET USED TO IT

- Massiv indoktrinering: Sandheden og målet er det smertefri liv og private oplevelser kan/skal kontrolleres.
- Fra tidligt til sent.
- Fx. Stiff upperlip; “nu skal du ikke være bange”, “der er ikke noget at være ked af”.
- Almindelige sproglige vendinger for emotionelle udtryk: “Hun brød sammen”, “Han kunne ikke klare det”, “Han eksploderede”.

And those who were seen
dancing
were thought to be insane
by those
who could not hear
the music.

- Friedrich Nietzsche



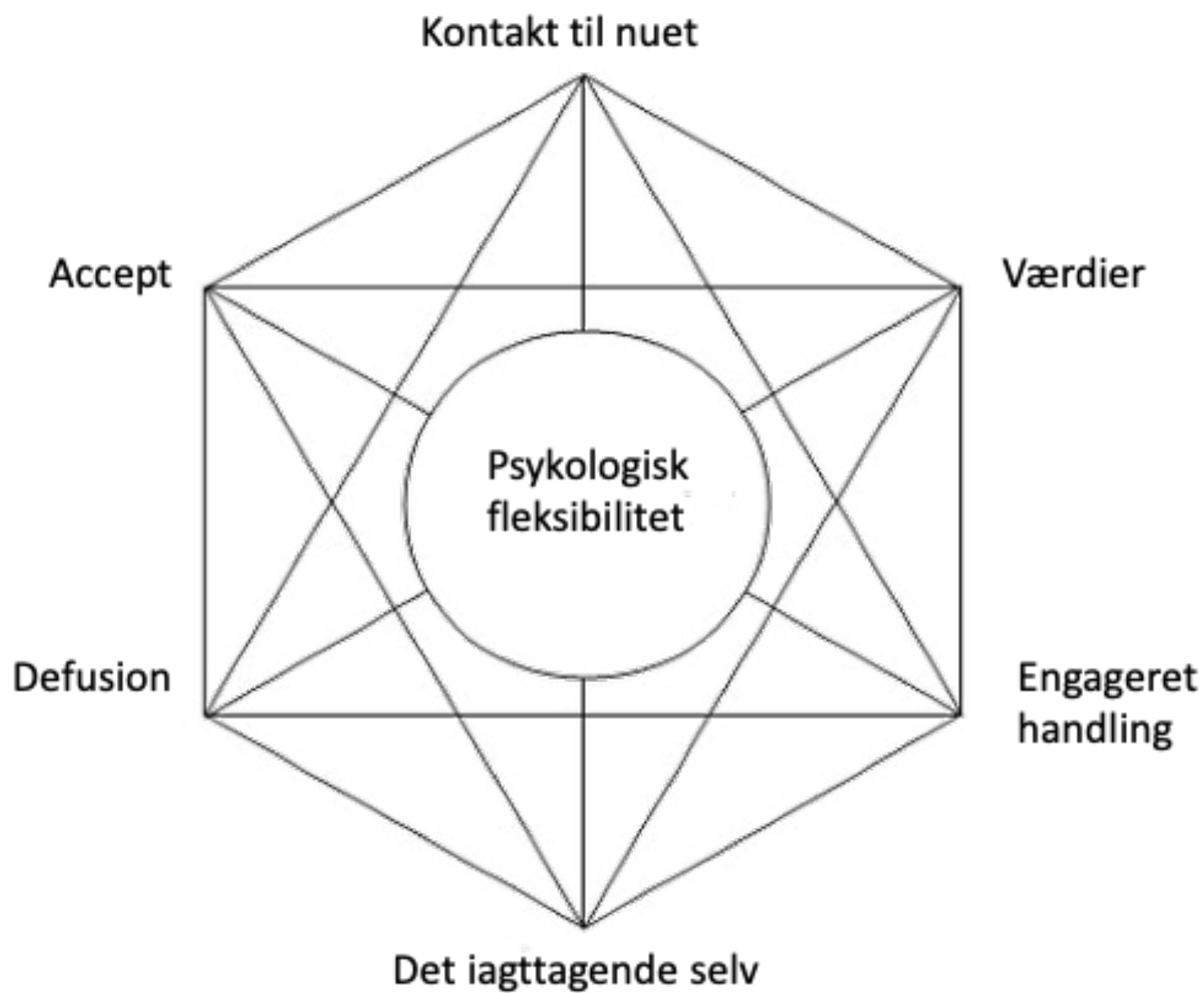
Funktionel Kontekstualisme

Vi kan kun forstå adfærden, hvis vi forstår hvilken kontekst, den optræder i.

FUNKTIONSANALYSE

Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt







ACCEPT

*At tage imod de private oplevelser der
viser sig uden at slås med dem*



OPLEVELSESMÆSSIG UNDGÅELSE

- Vil hyppigt forstærke og vedligeholde smerten.
- Være omkostningsfuld i forhold værdibaseret liv.
- Det er invaliderende fx. ved angst er undgåelse.



© Cartoonbank.com



“Could we up the dosage? I still have feelings.”

OPLEVELSESMÆSSIG UNDGÅELSE

- Forsøg på at undgå eller tage kontrol over private oplevelser.
- Modsætningen til ACCEPT.
- ACCEPT er at tage imod de private oplevelser der kommer helt og fuldt uden at slås med dem.
- ACCEPT er ikke det samme som at resignere, kunne lide eller at synes om.

DEFUSION





KOGNITIV FUSION

- ▶ At købe sine tanker; at tage sine tanker bogstaveligt; at se sine tanker som endegyldige sandheder.
- ▶ Fx, “Det lykkes aldrig”, “Jeg er ikke god nok”, “Alle hader mig”.
- ▶ Modsætningen til DEFUSION.
- ▶ DEFUSION er at kunne se sine tanker som tanker, ikke nødvendigvis for at vurdere om de er rigtige eller forkerte. At kunne “afbogstaveliggøre” sine tanker.



Kære Farfar

Det var spændende at høre om din dik-dik. _____

jeg, at du _____ sjov med mig, og der _____ ikke fandtes

_____ en lille hjort, men nu har jeg _____ et _____

af en dik-dik i en af _____ . Der står, at den kan blive

helt _____, men at det er et sart dyr. _____

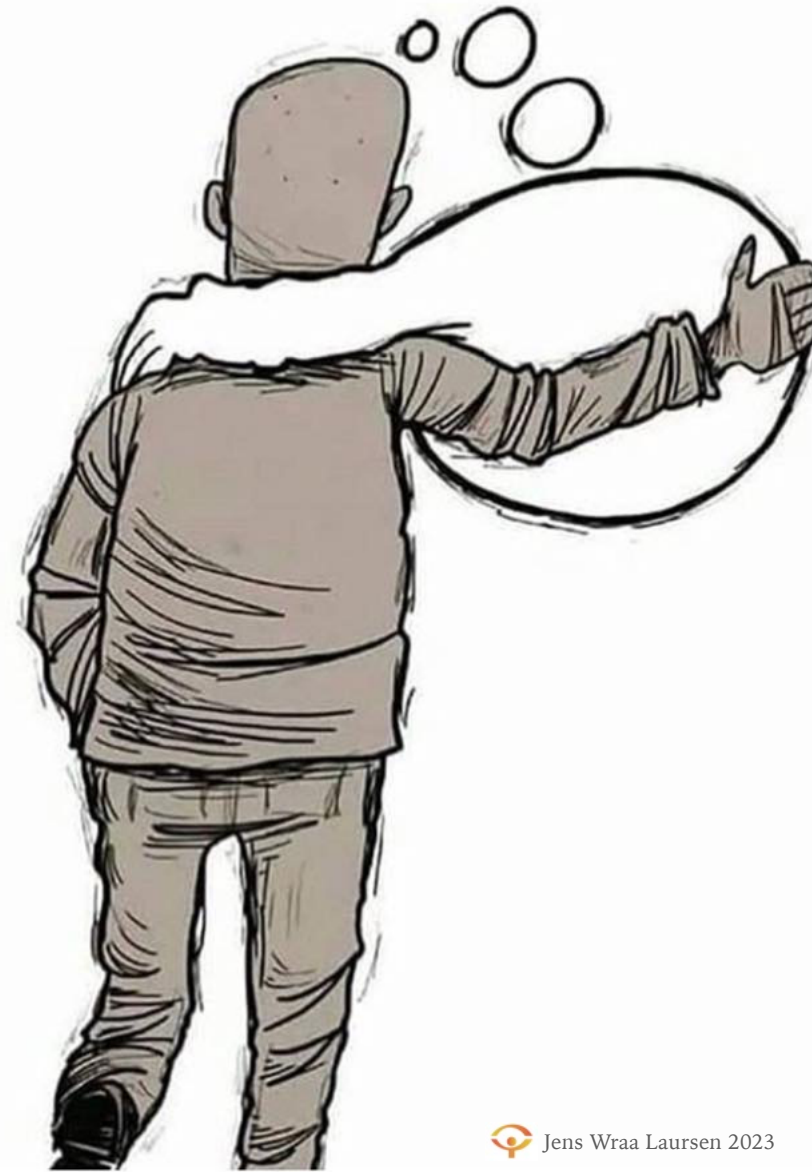
det? Nu er _____ sne smeltet, og på _____ er det

fastelavn. Vi skal slå _____ af _____ på

_____. De _____, at vi skal _____ os ud. Det har jeg

ikke lyst til.

TAKE A WALK WITH YOUR MIND



**KONTAKT TIL
NUET**



MINDFULNESS- ØVELSE

*At skelne mellem sanseoplevelser og
hovedets historier*



The time is



KONTAKT TIL NUET ER:

- En proces, hvor jeg er bevidst nærværende - jeg er i kontakt med det, jeg oplever.
- En proces, hvor jeg bevidst kan flytte min opmærksomhed, zoome ind og ud (fleksibel opmærksomhed).
- En proces jeg bruger til bedre at kunne indsamle viden om den kontekst jeg er i, så jeg fx bedre kan nyde, lære nyt, vælge at afstemme og tilpasse mine handlinger med mine værdier.



UNLESS THE MOMENT IS UNPLEASANT,
IN WHICH CASE I WILL EAT A COOKIE

KONTAKT TIL NUET

- Modsætningen er ufleksibel optagethed af en konceptualiseret fortid eller fremtid eller manglende nærvær.
- Bekymringer og ruminationer trækker os væk fra nuet og nærværet.
- Angst handler “altid” om fremtiden.
- Depression om fortiden.
- Adrian Wells “2-minutters”-regel.

SELVET SOM KONTEKST/DET IAGTTAGENDE SELV

Evnen til fleksibel perspektivtagning





DET IAGTTAGENDE SELV ER:

En proces hvor jeg fleksibelt bemærker:

- At jeg *har* tanker og følelser - jeg er ikke mine tanker og følelser.
- At jeg kan se mig selv som større end de oplevelser jeg har lige nu.
- At jeg er “den samme” selv når tanker og følelser ændrer sig.
- Forskellige perspektiver i tid, sted og person.



SELVET SOM INDHOLD

- Modsætningen til DET IAGTTAGENDE SELV er SELVET SOM INDHOLD.
- Ufleksibel fusion med “Selvhistorier”.
- Self as context vs. self as content.
- Selvhistorier: “Jeg er umulig”, “Jeg dur ikke”, “Jeg er schizofren”, “Jeg er god nok”.

JEG ER

1. Jeg er _____
2. Jeg er _____
3. Jeg er _____
4. Jeg er _____
5. Jeg er _____
6. Jeg er _____
7. Jeg er _____
8. Jeg er _____
9. Jeg er _____
10. Jeg er _____

VÆRDIER

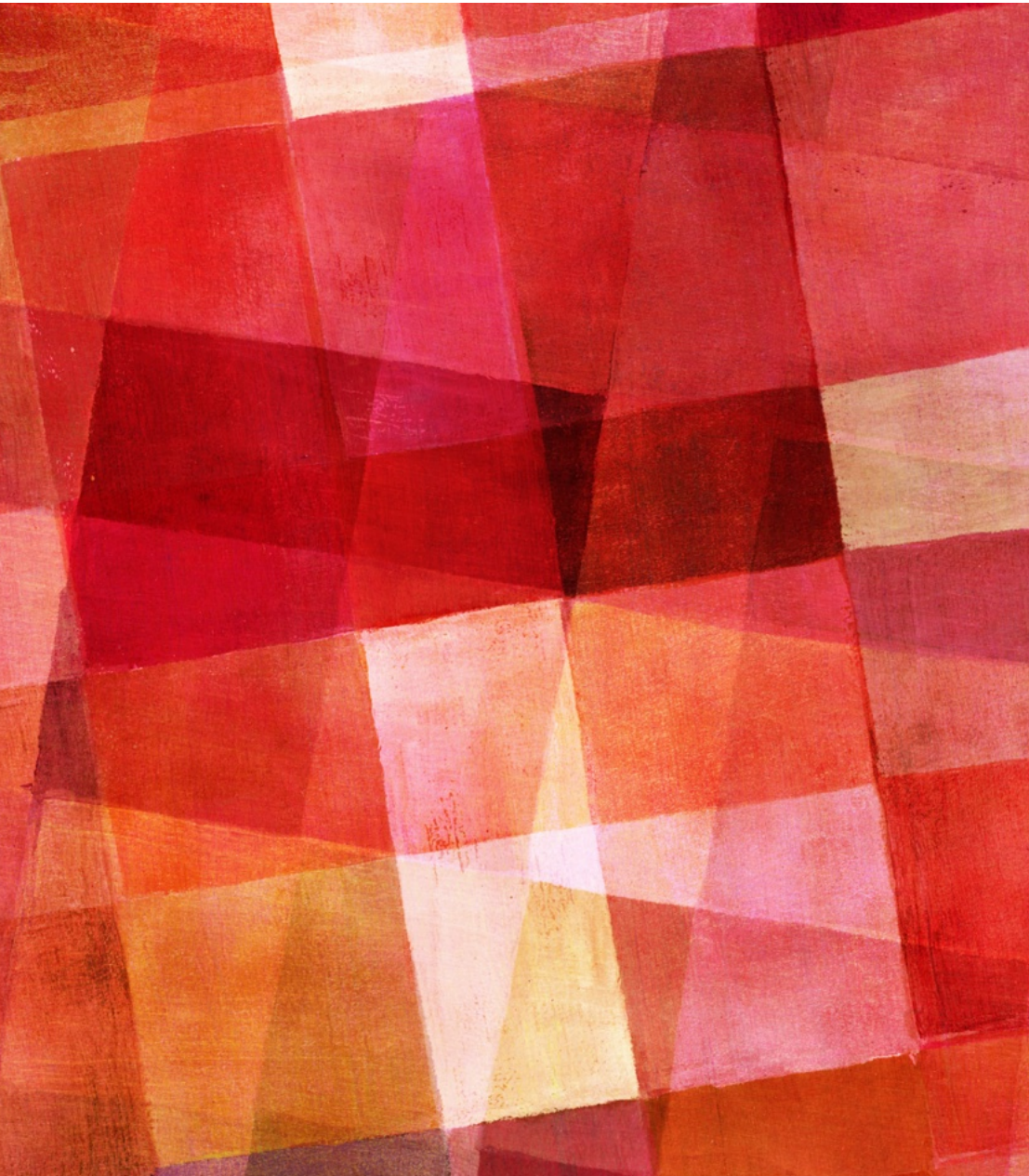
Ønsket kvalitet ved handlinger



NEKROLOG- ØVELSEN



Hvad vil du ønske eller være stolt over, at der blev sagt om dig til din begravelse?



SWEET SPOT

- Bring dig i kontakt med et sted, et tidspunkt, en situation i dit liv, der rummede “alt det gode”, lige der hvor du havde det som du ønsker at have det.
- Bring dig i kontakt med det: Se stedet for dig, genkald dig sanseindtrykkene, kom i kontakt med de følelser der knytter an osv.
- Fortæl din partner om dette øjeblik, som var du der lige nu (tal i nutid).
- Din partner lytter, tager ind og observerer uden at kommentere.

Frit efter K. Wilson

Familierelationer (andet
end ægteskab og
forældreskab)

Ægteskab, personlige og
intime forhold

Forældreskab

Venskaber/sociale
relationer

Arbejde

Uddannelse/træning og
oplæring

Fritid

Spiritualitet/religion

Borgerskab/samfundsliv

Krop/fysisk tilstand

Avery C32011

VÆRDIER OG DOMÆNER

- R. Zettle: *“Der findes ikke værdikonflikter, men måske mangel på timer i døgnet”*.
- Værdier kan kræve prioritering og valg.
- I vores værdier ligger smerten.



VÆRDIER ER:

- En **retning** jeg vælger at bevæge mig i. Ledestjerner, pejlemærker - ikke mål.
- **Frit valgte** - ikke dikteret af hverken nødvendighed, regler eller følelser (hverken egne eller andres).
- **Handlemønstre**, der er reforcerende i sig selv - ikke værdsatte eller betingede af et bestemt udbytte.
- **Konstruerede** - vi skaber dem selv og lever dem nu og her - på engelsk taler vi om *valuing*.
- Under **udvikling** - de er ikke statiske, men udvikler sig over tid og tilpasses de kontekster, vi indgår i.

ENGAGERET HANDLING

De skridt vi tager i retning af vores værdier



“BEVÆG DIG I RETNING AF VÆRDIEN”

Ud på gulv-metamorillustration



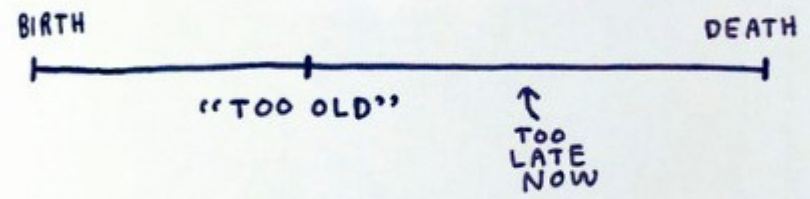


PRØV AT LØFTE DIN PEN

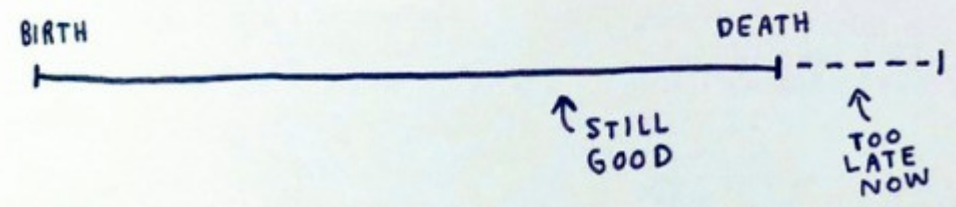


IS IT TOO LATE TO START?

PERCEPTION

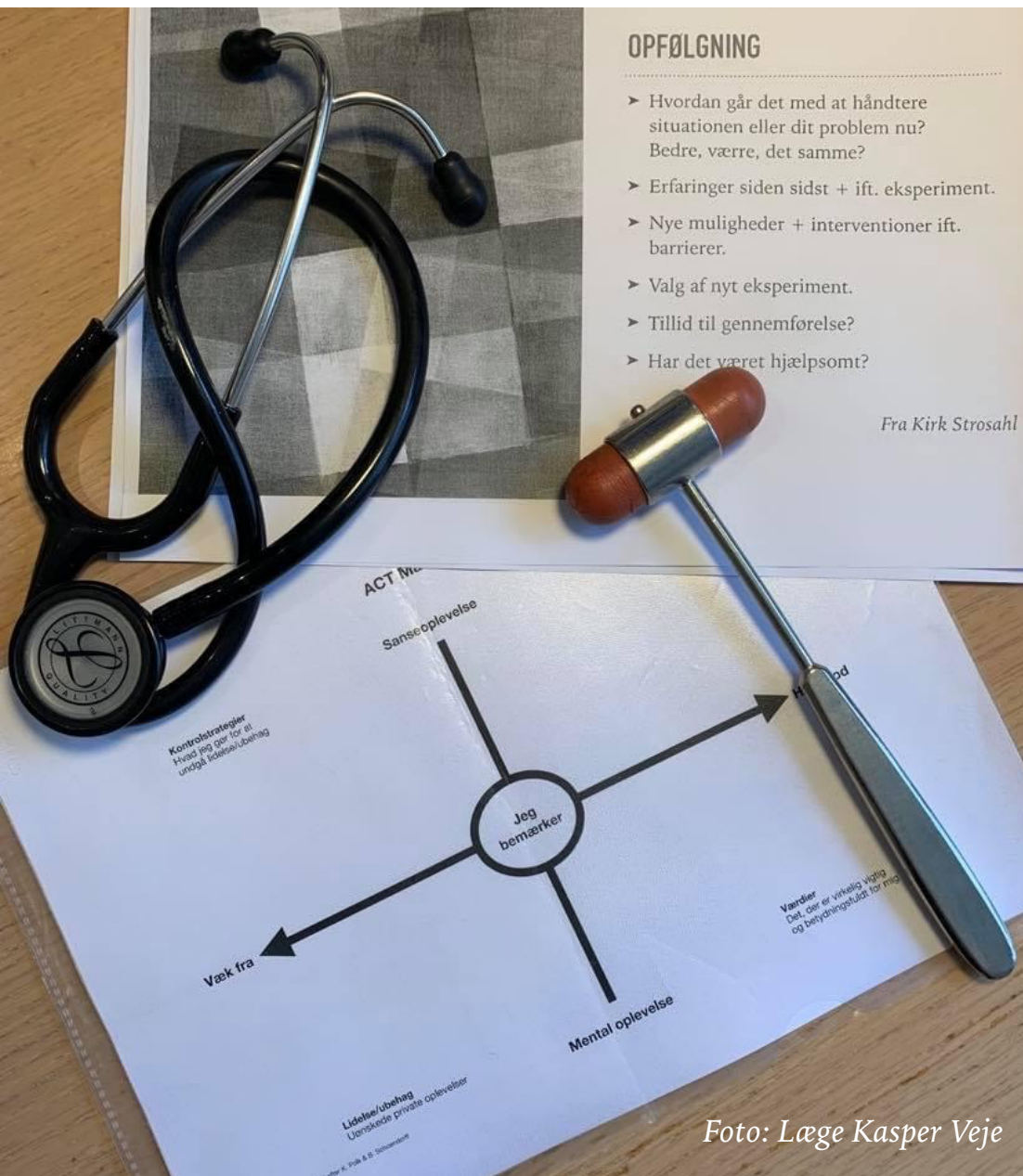


REALITY



Ved manglende engagement virker klienten:

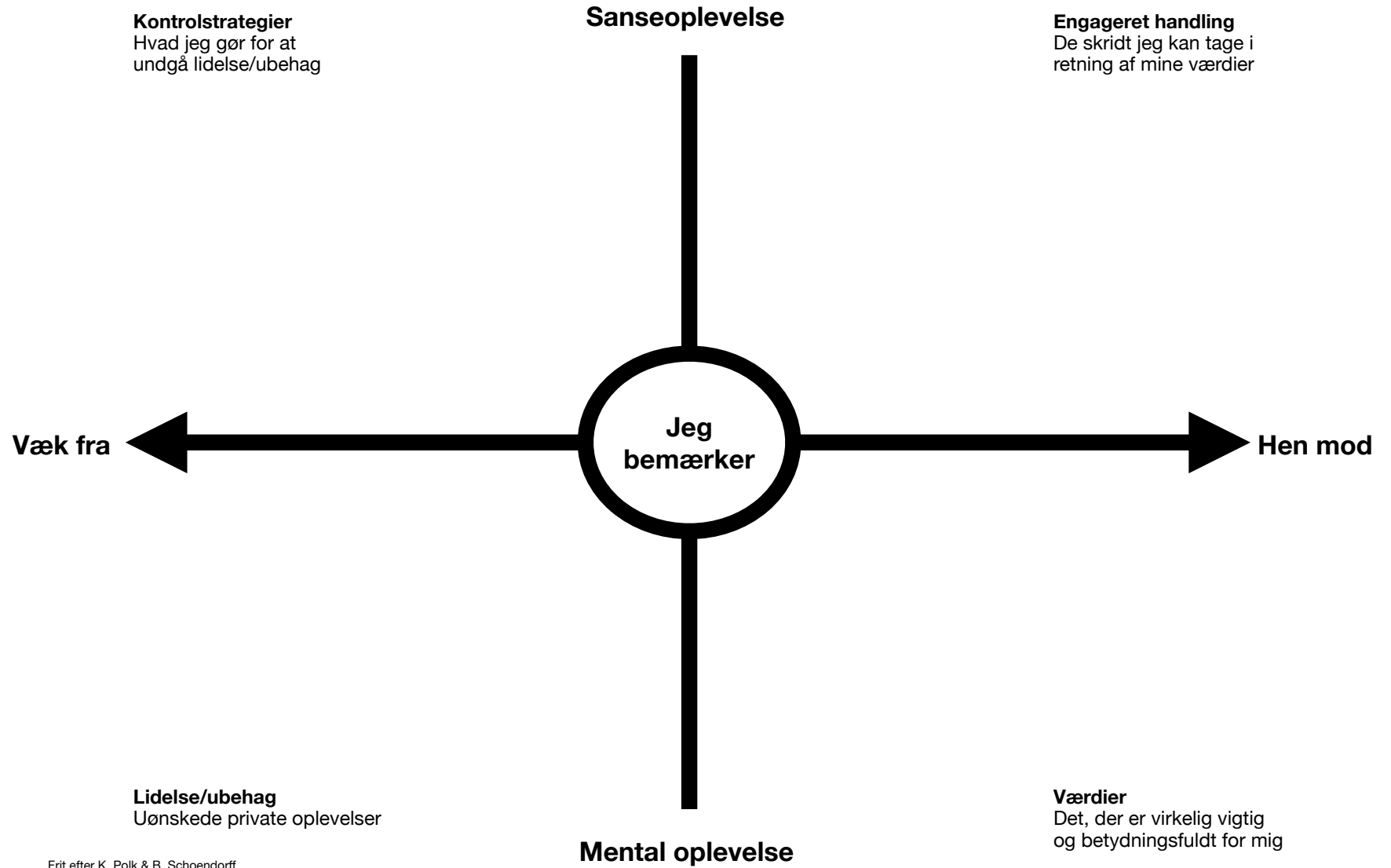
- Passiv eller handler impulsivt.
- Handler ikke på det, der er vigtigt for ham.
- Har måske heller ikke planer om at handle anderledes.
- Laver ikke sit hjemmearbejde.
- Føler at hjemmearbejdet er tungt og spild af tid.
- Oplever ikke at livet har vitalitet.



MATRIX

- ▶ En måde at udrede på i ACT.
- ▶ Matrix-modellen er hjælpsom ifm.:
 - ▶ Udforskning, planlægning og opfølgning sammen med klienten.
 - ▶ Funktionsanalyse og kreativ håbløshed.
 - ▶ Værdier og engageret handling.
 - ▶ Vores egen sagskonceptualisering og behandlingsplanlægning.

ACT Matrix





MATRIX-MODELLEN

Ydre verden med sanselige oplevelser.

Hvad kan vi se dig gøre, når dine tanker og følelser er styrende for dine handlinger?
Hvad gør du for at komme væk fra uønskede tanker og følelser?

Hvad kan/kunne vi se dig gøre for at komme hen imod det eller dem, der er vigtige for dig?

Væk fra ←

Jeg bemærker

→ *Hen imod*

Hvilke uønskede tanker og følelser dukker op og står i vejen som indre barrierer?

Hvad og hvem er vigtige for dig?

Indre verden med mentale oplevelser.



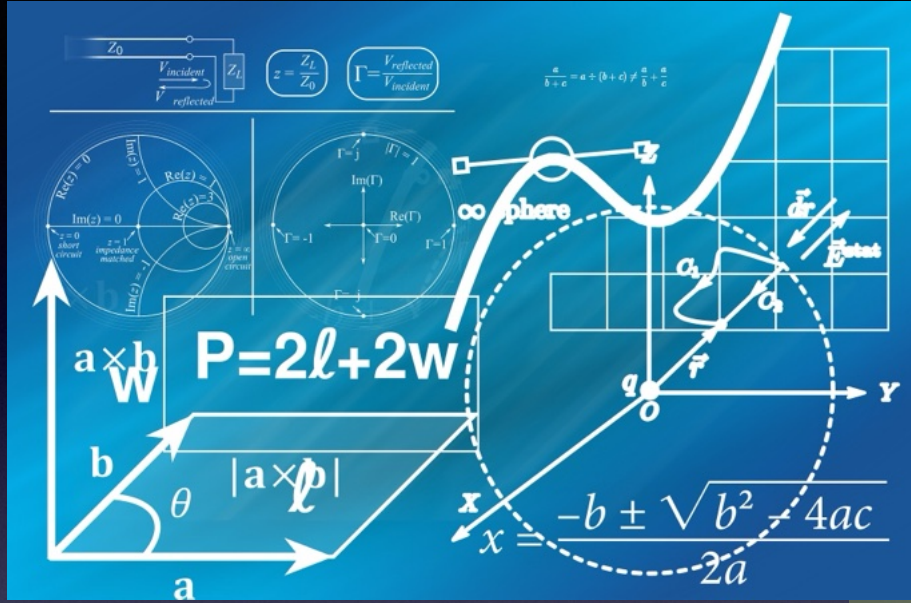
UDREDNING I ACT

- Hvad og hvem er vigtige for dig?
- Hvilke uønskede tanker og følelser dukker op og står i vejen som indre barrierer?
- Hvem vælger hvad og hvem, der er vigtige og hvem bemærker de uønskede tanker og følelser?
- Hvad kan vi se dig gøre, når dine tanker og følelser er styrende for dine handlinger? Hvad gør du for at komme væk fra uønskede tanker og følelser?
- Hvad kan/kunne vi se dig gøre for at komme hen imod det eller dem, der er vigtige for dig?
- Hvem kan bemærke, om det, du gør, er for at komme væk fra eller hen imod?



FRA SYMPTOMREDUKTION TIL FLEKSIBILITET

- Smerte afviger fra normen vs. Smerte er en del af livet.
- Tænkning fører til lidelse vs. Kontrol fører til lidelse.
- Et godt liv indeholder gode følelser vs. Et godt levet liv er uafhængig af gode følelser.
- Nødvendig symptomlindring vs. Unødvendig symptomlindring.
- Diagnosespecifikke diagnosemodeller vs. Procesorienteret tilgang.

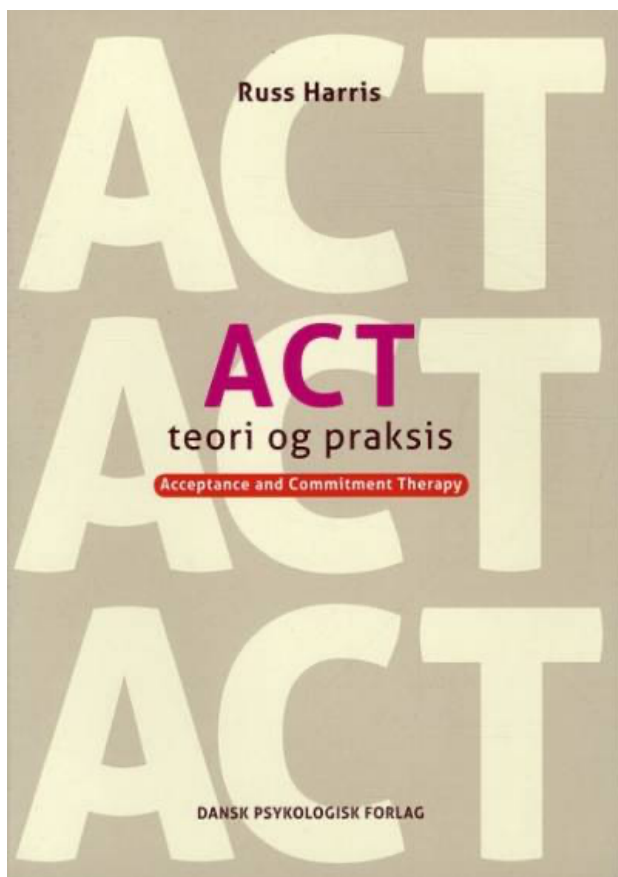


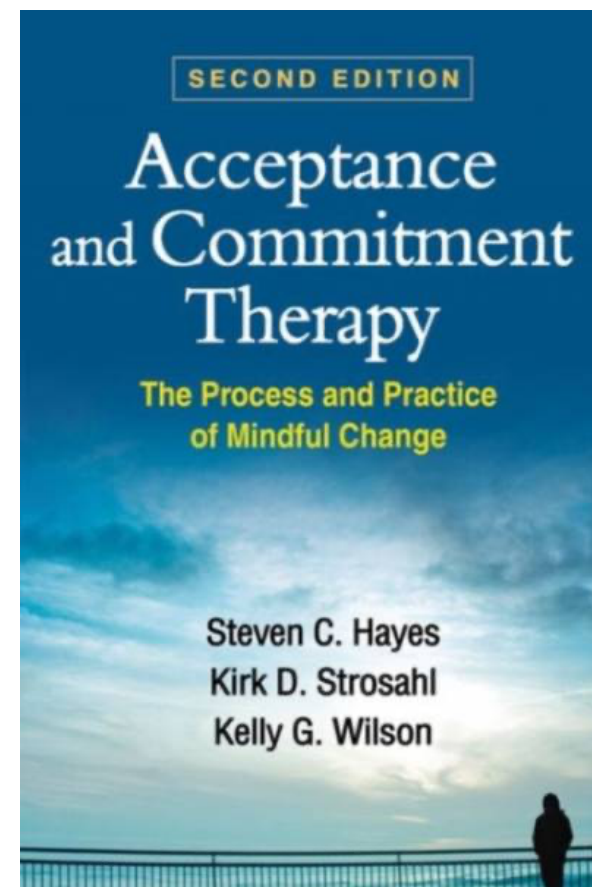
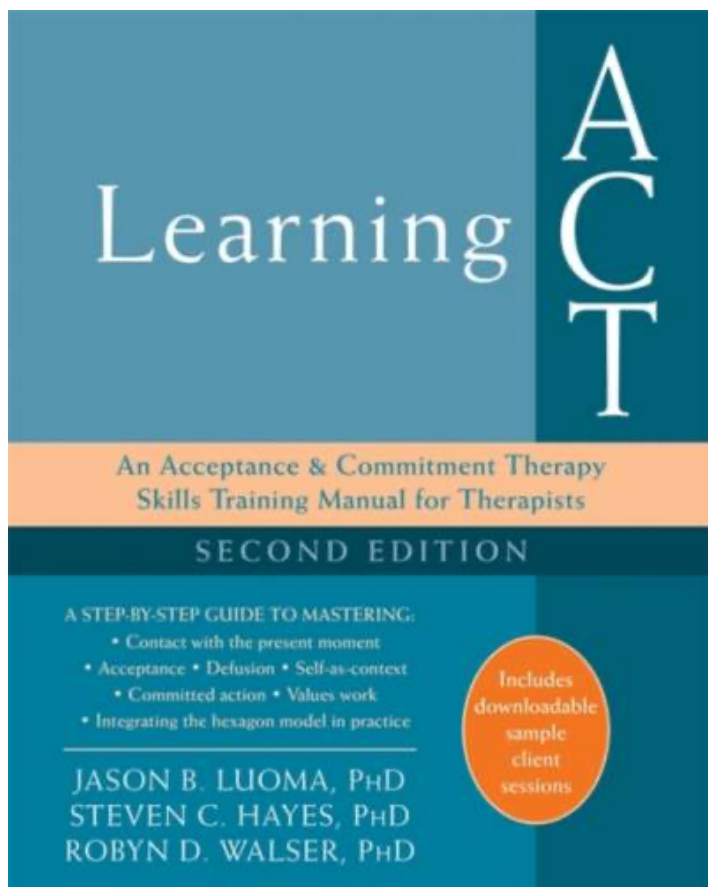




FRIT OVERSAT EFTER ROBIN WALSER

► “Jeg vil ikke købe,
at du ikke kan -
men det er helt ok
ikke at være villig”







WWW.CONTEXTUALPSYCHOLOGY.ORG

Det internationale ACT-fællesskab.

Kontingentet er "values-based".

Online ressourcer.

- Journal
- Værktøjer til klinisk praksis
- Video
- Audio
- Slides

Kurser og årlig verdenskonference.



**Livet handler ikke om at vente
til uvejret har lagt sig.
Livet handler mest om, at lære
at danse i regnen!**