

Bygger ACT (aksept- og  
forpliktelsesterapi)

på

RFT (relasjonell rammeteori)?

Børge Holden

Habiliteringstjenesten i Hedmark, og i Helse  
Stavanger

# Bakgrunn

- ACT er en svært lovende og stadig bedre dokumentert behandlingsform.
- Ifølge dens grunnleggere bygger den på:
  1. funksjonell kontekstualisme, og
  2. en atferdsanalytisk tilnærming til forståelse av språk, RFT.
- Ikke minst "her på berget" har det vært påstått at RFT har lite eller ingenting å si for utviklingen av ACT.
- Jeg skal derfor drøfte forholdet mellom ACT, funksjonell kontekstualisme og RFT.

# Funksjonell kontekstualisme

- Tema er *aktive handlinger i sin kontekst* ("ongoing act in context").
- "Kontekst" er i praksis *situasjon*.
- Fokus er på hele daglige handlinger som har mening og mål.
- *Alle* handlinger skjer i en kontekst, og har en historie, i praksis læringshistorie.
- Uten kontekst er handlinger meningsløse: En tur krever et terreng.
- Uten kontekst er det ingenting som får oss til å utføre handlinger.
- Kontekst er ikke minst motivasjonelle forhold, diskriminative stimuli og forsterkning.
- Også tanker og følelser skjer i en kontekst:
  - F. eks. unngåelse er ikke en ren følge av smerte, angst e. l.
  - Angst og smerte er en *del* av konteksten atferden skjer i, men ikke hele.
  - En person med angst eller smerte utfører en handling, men ikke en annen handling, med samme angst eller samme smerte. Kanskje fordi handlingen er viktigere i en situasjon enn i en annen?
  - Mer enn angst og smerte påvirker altså handling i et gitt øyeblikk.

# Pragmatisk sannhetskriterium

- Handlinger er nyttige, eller "sanne", når de fører til målet.
- Verdier og mål er derfor alltid viktig – de avgjør om handlinger er "sanne".
- Også vitenskap er nyttig bare når de fører til målet, som for atferdsanalysen er praktisk anvendelse.
- Dette kalles et "pragmatisk (praktisk) sannhetskriterium".
- Målet med vitenskap er prediksjon og kontroll, i vårt tilfelle av atferd. (Påvirkning kan være et bedre enn kontroll, som lyder autoritært.)
- Pragmatisme betyr et avslappet forhold til "sannhet". Funksjonell kontekstualisme er "bare" en filosofi. En filosofi kan ikke være en sannhet, "bare" en "verdensanskuelse".
- Funksjonell kontekstualisme prøver ikke engang å finne sannheten om atferd. Atferd er for komplisert.
- I stedet for "ontologisk" sannhet er man mer opptatt av hva som fungerer.

- En analogi: Kart kan være detaljerte og grove. Ingen kart kan få med alle detaljer – da er de ikke lenger kart.
- Et grovt kart kan være mer praktisk enn et mer detaljert, selv om det stemmer mindre med ”sannheten”.
- Slik kan det også være i behandling av atferd.
- Dette kan bryte med blant annet mekanistisk tenkning i mye av psykologien. For eksempel kognitiv atferdsterapi bygger på relativt mekanistiske oppfatninger av forholdet mellom tenkning, følelser og handling.
- Men terapeutiske ”inngrep” i antatte mekanismer har lite å si for behandlingen.
- Mekanistisk tenkning er *generelt* nyttig, og innarbeidet i vår hverdag og i tekniske sammenhenger.
- Men trenger ikke dermed å være så nyttig på atferdsfeltet.

Pragmatisme innebærer at det anses som nyttig å ha robuste begreper for påvirkning av atferd, det vil si begreper med:

1. Presisjon: Det er klart hvilket prinsipp som gjelder for forskjellige fenomener.
  - Når vi ser en økning i atferd som følge av en konsekvens, sier vi forsterkning.
  - Når en person handler ut fra sine beskrivelser av virkeligheten som om de *er* virkeligheten, sier vi om kognitiv fusjon.
  - Og så videre.
2. Bredde: Prinsipper gjelder for mange fenomener.
  - "Forsterkning", og andre begreper, kan være ekstremt mye.
  - Oppskrifter har knapt bredde; de sier mest hvordan vi lager én rett.
  - Å "kopiere" et behandlingsopplegg for en ny klient, uten funksjonelle likheter, er å følge en oppskrift, og kan gå galt når atferden har forskjellige funksjoner.

- Vi trenger brede prinsipper for å løse nye problemer, som når en løsning overføres til et nytt problem som har funksjonelle likheter med et problem vi har "løst".
- Bredder er dermed viktig for å kunne utvikle nye metoder og teknikker.
- Presisjon uten bredde kan gi i et "kaos av teknikker", som vi ser i utallige psykologiske retninger og metoder.
- I stedet for "oppskrifter" for behandling, er målet å finne generelle prinsipper som påvirker atferd.
- Det innebærer en *transdiagnostisk* tilnærming, som ACT er et "ekstremt" eksempel på.

Et forsiktig syn på sannheten har også andre følger:

1. En miljøtilnærming til behandling: Også samtaleterapi kan kun endre kontekst, ikke tanker og følelser direkte.
2. Tanker og følelser er ikke direkte årsaker til atferd. En følge er at det går an å handle psykologisk fleksibelt: Vonde tanker og følelser hindrer ikke å gjøre noe bra.

Dessuten:

- Stadig flere trenger ”hjelp”. Skal det monne, trengs håndterlige modeller.
- Behandling må ikke alltid være komplisert for å være effektiv, eller være effektiv fordi den er komplisert.
- Tvert om kan enkelhet gi brukervennlighet som kreves for at behandling skal tas i bruk i stor skala og lenge nok.
- Et forsiktig sannhetssyn medfører også forsiktighet med å påstå å ”ha rett”. Det er ”take it or leave it”.



# ACT

## Behandlingsmål

- En vanlig oppfatning er at ubehagelige tanker og følelser skaper uhensiktsmessig atferd.
- Innenfor ACT mener man at "dominerende psykoterapeutiske skoleretninger bygger på forestillinger om at tanker og følelser kan mestres innholdsmessig", særlig ved å tenke mer rasjonelt.
- Ikke minst innenfor kognitiv atferdsterapi anses det som nødvendig for å vise hensiktsmessig atferd.
- Innenfor ACT kalles det "førsteordens endring".
- ACTs primære mål er ikke mindre ubehag, men økt vitalitet, eller handling.
- Et generelt mål er derfor "psykologisk fleksibilitet": *Evnen til å kontakte øyeblikket mer fullstendig som et bevisst menneske, og å endre eller stå fast ved atferd som tjener verdsatte mål.* Aksept betyr omtrent det samme.
- Å "være i øyeblikket" kalles også mindfulness, eller oppmerksomt nærvær.
- ACT er derfor en "helsemodell, ikke en sykdomsmodell".

- Psykologisk fleksibilitet krever at ubehagelige tanker og følelser oppfattes som naturlige og forbigående.
- Aksept av angst, tristhet, tomhet o.l. er motsatt av unngåelse, og kan læres, for eksempel ved å nå mål (forsterkning), og tilvenning til ubehag.
- I stedet for å endre problematiske tanker og følelsers *hyppighet, intensitet og form*, vil man svekke deres funksjon, eller påvirkning av handlingsvalg.
- Dette kalles "andreordens endring".
- ACT vil svekke verbal kunnskap som har skapt problemer, og å styrke erfaringsbasert kunnskap.
- I neste omgang er behandlingen at personen skal gjøre nye erfaringer og oppnå atferdsendringer.

## Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- Grunnleggende psykologisk fleksibilitet og aksept er langt på vei funksjonell kontekstualisme.
- Men det er mye snakk om å endre konteksten nettopp for *språk*:
  - Svekke *tankers* funksjoner.
  - Svekke *verbal* kunnskap.
- Grunnen er ikke bare språkets funksjoner, men også at dets kompleksitet kan gjøre det til en umulig "motstander å beseire".
- Den kompleksiteten beskriver RFT, som vi skal se.

# Historie

- Tredje generasjon atferdsorientert behandling er basert på generelle vitenskapelige prinsipper. Den fokuseres på konteksten for tanker og følelser, og deres funksjon, det vil si hvilke handlinger de fører til eller ikke, ikke bare på deres utforming. Derfor vektlegges opplevelsesmessige endringsstrategier som endrer tanker og følelsers kontekst, og dermed deres funksjon.
- Målet er å skape brede, fleksible og effektive repertoarer heller enn å fjerne snevert definerte problemer.
- Atferdsanalytikere mener at KAT har vært en suksess, særlig når det gjelder effekt, men også at KAT har sine svakheter.
- Særlig er det uklart hvilken betydning de kognitive komponentene har for resultatet (som jeg var inne på).
- Ifølge ACT-modellen fokuserer KAT for lite på lidelsers funksjonelle fellestrekk.
- ACTs mål er å utforske språkets betydning for utvikling av psykiske vansker, og for behandling, og å utvikle generell diagnoseuavhengig behandling.

## Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- Mye funksjonell kontekstualisme, men også et mål om å utvide grunnleggende atferdskunnskap med å forstå språkets betydning, gjennom RFT.

# Grunnleggende forståelse av psykopatologi/etiologi

- Ifølge ACT er synet på psykopatologi for preget av forestillinger om sunn normalitet, og at fravær av angst, tristhet, sinne og andre ubehag er det normale.
- Men ikke alt som defineres som problemer, trenger å være unormalt.
- Utbredelse av usikkerhet, tristhet, angst, selvmordstanker, ensomhet, aggresjon, skyhet og fordommer viser at slike problemer tvert om er ganske vanlige.
- Mye som defineres som lidelser eller problemer, trenger heller ikke å være uønsket. For eksempel angst, tristhet eller sinne kan være nødvendig for å utvikle seg og for å etterleve egne verdier, og nødvendige følger av å leve.
- I tillegg til at forestillinger om normalitet og sunnhet kan være overdrevne, mener ACT at de kan være direkte skadelige.
- De kan særlig bidra til oppfatninger om at ubehag er noe dårlig som må unngås.
- Dermed er det ikke "sykdomsprosesser", men i stor grad normale verbale prosesser, som forklarer at problemer oppstår og blir alvorlige.

- Den medisinske modellen har vært en suksess i somatikken.
- Men når det gjelder psykiske lidelser, mener ACT at det er verre å definere klart avgrensede tilstander, og å utarbeide diagnosespesifikk behandling.
- Tvert om overlapper lidelser, de er temmelig ulikt utformet fra person til person, og behandling skjer i stor grad skjer på tvers av diagnoser.
- I ACT anses de grunnleggende problemene langt på vei å være de samme, uavhengig av deres utforming: *"... angst antas ikke å være problemet ved "angstlidelser", "tanker" antas ikke å være problemet ved "tankeforstyrrelser" og så videre. I ACT er det tendensen til å ta opplevelsene bokstavelig, og kjempe mot dem, som er skadelig"*.
- Den generelle forståelsen svekker troen på nytten av å kategorisere problemer i diagnoser.
- Den bidrar også til at ACT utføres relativt uavhengig av hvordan personens problemer er utformet, eller av hva personen unngår.

### Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- I tillegg til generell kritisk tenkning spiller funksjonell kontekstualisme en viktig rolle.
- Også språket er viktig, men bare generelt så langt.

# RFT

- ACTs forståelse av språkets betydning for psykopatologi bygger på relasjonell rammeteori ("*relational frame theory*"; RFT), en atferdsanalytisk tilnærming.
  - Sentralt i RFT er at vi først lærer å beskrive og reagere på, eller *relatere*, formelle egenskaper som større–mindre og høyere–lavere.
  - Gradvis lærer vi å relatere ting og hendelser ut fra uformelle egenskaper som bra–dårlig og trygt–farlig, det vil si skjønnsmessig ut fra situasjon, konvensjoner og innfall.
  - RFT handler også om hvordan vi relaterer uten å ha lært det direkte.
1. Gjensidig utledning: Kjenner vi en relasjon mellom ting og hendelser, kan vi automatisk vite mer: Er noe tristere enn noe annet, er også noe gledeligere.
  2. Kombinerende utledning: Flere gjensidige utledninger skjer samtidig. Av "Kari er sintere enn Per, og Nina er sintere enn Kari", kan vi blant annet utlede at Nina er sintere enn Per.

3. Omdanning av funksjoner: Ting og hendelser får nye funksjoner gjennom å ha utledete relasjoner til hverandre.

- Får vi vite at Siv er lik Nina, som er sint, kan vi grue oss til å møte Siv, gjennom rammen *koordinering*.
- Hører vi at Siv er motsatt av Nina, kan vi bli roligere, gjennom rammen *"motsetning"*.
- Når katter skaper redsel, som i kattefobi, kan også *ordet* katt skape redsel, fordi ordet og katten er relaterte, ikke fordi angst er betinget til ordet katt.
- Personen kan også lære at "pus" betyr katt. Dermed kan redsel overføres til "pus", igjen gjennom rammen *"koordinering"*.

Utledning består altså av generelle, lærte ferdigheter i å relatere stimuli. Det skjer i et utall av *"relasjonelle rammer"*.

- Relasjonelle rammer, eller relasjonell innramming, er ulike former for "skjønnsmessig anvendbar relasjonell respondering" i form av gjensidig og kombinerende utledning og omdanning av funksjoner.
- Ordet "ramme" innebærer i prinsippet å kunne relatere nær sagt hva som helst hvordan som helst, altså skjønnsmessig, akkurat som bilderammer kan inneholde ethvert bilde.



# I kliniske sammenhenger er særlig følgende rammer viktige:

- *Koordinering*: Relasjoner som "lik" og "samme", altså kategorisering, som å tenke "Han er like ille som de andre, så jeg unngår ham".
- *Motsetning*: For eksempel at trygg er motsatt av redd og vennlig er motsatt av fiendtlig. Også ordet "ikke" er motsetning. Hvis Siv er motsatt av sinte Nina, kan vi bli mindre redde for å møte henne. Vi kan også ha det godt, og tenke på det motsatte, og "få det vondt".
- *Sammenligning*: Relasjoner som dårligere–bedre og farligere–tryggere, og ikke minst å evaluere for eksempel seg selv i forhold til medmennesker, normer og annet. Resultatet kan bli nedslående.
- *Hierarki*: Å gradere ting og hendelser, som å rangere hva vi har mer og mindre angst for. Når det gjelder Kari, Per og Nina, kan et hierarki være helst å ville møte Per, deretter Kari og så Nina, hvis vi må!
- *Årsak og betingelse*: Dreier seg særlig om årsaker, og mulige utfall. Vi kan for eksempel tenke på hva et problem skyldes, som at vi ikke gjør noe fordi vi er triste, eller hva som kan skje hvis vi gjør noe, som å bli avvist.
- *Deiktiske relasjoner*: Dette er perspektiver som nå–da, jeg–du, vi–dem. Situasjonene varierer, men perspektivene er konstante. Slike relasjoner inngår blant annet i minner og i å observere seg selv.

- Fra utledete relasjoner utleder vi nye relasjoner og stadig mer komplekse nettverk som vi knapt kjenner opphavet til eller kan fjerne.
- De er additive, ikke subtraherende – det er vanskelig å glemme noe vi kan.

Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- RFT har unektelig avgjørende innflytelse på RFT!

# Språkets ulemper

## Språk har åpenbare positive sider:

- Gjør vi et valg, kan vi evaluere det, og gjøre noe annet neste gang.
- Vi kan holde oss unna farer som andre advarer mot, og få gode råd.
- Hører vi at noe er ufarlig, kan redsel opphøre.

## Men språk kan også skape problemer:

Det er et paradoks at mennesker som har liten kontakt med konkrete ubehag, lider så mye. ACT ser en viktig verbal grunn til det: Språket er lite egnet til å kontrollere hva vi føler. Basert på RFT spesifiserer ACT hvordan noen relasjonelle rammer kan skape problemer:

- Koordinering kan gå ut på at dårlige erfaringer får oss til å unngå lignende situasjoner, for eksempel "Jeg liker ikke kvinner."
- Å tenke i tids- og årsaksrelasjoner som før–etter og hvis–så, kan skje i form av "Hvis jeg ikke får en røyk, blir jeg sprø."
- Å sammenligne seg med standarder som "riktige" væremåter og utseender, kan ende med at "Jeg er et null."
- Alle vet at ordet "død" kan vekke samme følelser som faktisk død, og at vi kan gråte når vi snakker om noe trist som vi ikke har opplevd.

- Vi kan bedømme oss selv, og mene at vi ikke holder mål.
- Vi gremmes over fortid, og gruer for framtid.
- Vi kan tenke på, og begå, selvmord.
- Vi kan reagere på "Jeg er håpløs" ved å bli håpløs, utlede oss til skam og lavt selvbilde, og få sterke fordommer på tynt grunnlag.
- Vi kan tenke at "Jeg har angst, angst er ikke bra, jeg må ikke ha angst", og hvordan vi kan unngå det.
- Vi kan bekymre oss der vi bør gi blaffen, og la være å handle, og kan bli verbale og rasjonelle inntil det irrasjonelle.
- Resultatet kan bli at atferd påvirkes mer av språk enn av direkte erfaring, og atferd som strider mot egne verdier og mål.
- Tenkning kan også være tidkrevende og oppslukende, og gjøre det vanskeligere å være i kontakt med øyeblikket.

## Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- I tillegg til sunn fornuft, har RFTs forståelse av språkets kompleksitet mye å si.

Noen aktiviteter kan være spesielt vesentlige for å utvikle psykopatologi:

## Kognitiv fusjon

- Vi tillegger hendelser positive og negative egenskaper.
- Når vi gjør det sosialt, ser vi ofte at vi nettopp evaluerer; det er ikke absolutter.
- Vi evaluerer også våre opplevelser.
- Angst og tristhet er ubehag, men også kategorier som vi kan beskrive som dårlige, fæle og uutholdelige.
- Vi kan også evaluere oss selv, som at vi "er" ulike egenskaper.
- Problemet er at vi kan oppfatte evalueringer som absolutte egenskaper ved opplevelser og oss selv, og reagere på evaluerte egenskaper som på absolutte, formelle egenskaper: *"En redd person som konstruerer et skremmende miljø, oppfører seg som om det skremmende miljøet er oppdaget, ikke konstruert"*.
- Tanker og virkelighet blir ett, som i ACT kalles kognitiv fusjon.
- "Skråsikkerheten" bidrar også til unngåelse av opplevelse.

Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- RFT trengs neppe for å beskrive dette.

# Unngåelse av opplevelse

- Noen evaluerer ubehag mindre negativt, og aksepterer ubehag som en del av livet.
- Andre mener at visse ubehag er uforenlige med et godt liv, og vil fjerne dem mest mulig.
- Vi kan unngå mange ubehagelige situasjoner, men det er vanskeligere å unngå vonde tanker og følelser, enten de gjelder konkrete situasjoner eller om problemer som vi har relatert oss fram til.
- Likevel er det vanlig å prøve å unngå ubehagelige tanker og følelser.
- En nedstemt person kan prøve å unnsnippe tristhet, og en med tvangslidelse kan prøve å unngå spesielle tanker.
- Uavhengig av type ubehag kan andre måter være å gjøre seg nummen, isolere seg, ruse seg eller utagere seksuelt.
- Alt er "unngåelse av opplevelse" ("*experiential avoidance*").

- Unngåelse av opplevelse er vanskelig å oppdage, og kan styrke mer konkret unngåelse. Som annen unngåelse, opprettholdes den av kortsiktig lettelse, og er lite egnet til å oppnå mål om å få det bedre, av flere grunner:
- Tankeundertrykking er i praksis umulig: Hvis vi prøver *ikke* å tenke på noe bestemt, tenker vi gjerne enda mer på det.
- Forsøk på å kontrollere tanker kan altså svekke kontrollen over dem, og bli en vond sirkel som annen unngåelse.
- For eksempel å prøve å bekjempe hallusinasjoner kan gjøre vondt verre:
  1. Psykotiske pasienter som prøver å unngå hørselshallusinasjoner, kan ha dårligere prognose enn dem som tillater dem.
  2. Tenker vi på å unngå angst når vi unngår situasjoner som utløser det, kan angst oppstå også i situasjoner som i utgangspunktet var trygge.
  3. For å unngå ubehag må vi kjenne etter tidlige tegn på ubehag. Det kan øke unngåelse og sensitivitet.
- Hos mange som søker behandling, er unngåelse av opplevelse innarbeidet.

## Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- RFT, og dens forståelse av kompleksitet og at språket ”baller på seg”, kan være et bidrag.

# Begrunnelse ("reason giving")

- Vi kan forklare uheldig atferd med negative tanker og følelser, også for oss selv.
- "Jeg vil, men kan ikke på grunn av angsten min" og "Jeg er sint, og må slå".
- Noen ser ikke at begrunnelser er verbale konstruksjoner.
- De kan derfor fungere som *reelle* grunner, altså en kognitiv fusjon, og medføre at vi ikke "kan" gjøre det som samsvarer med våre verdier, og "må" gjøre noe annet.
- "Jeg er et offer, og må være slik."
- Når vi føler oss bra, kan vi gjøre det vi ønsker.
- Begrunnelse er å prøve å kontrollere tanker og følelser for å kontrollere annen atferd, og kan øke unngåelse av opplevelse.
- Det kan også bli viktigere å bevare begrunnelser, enn å undersøke om de stemmer.

## Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- I og med at det i stor grad dreier seg om kognitiv fusjon, kan man forstå det uten RFT.



# Andre begreper

- Begrepet "selvet" brukes innenfor ACT, som et repertoar av å føle, evaluere, kategorisere, sammenligne, planlegge, resonnere og huske, altså kontinuerlig aktivitet.
- Det er særlig to slags selv:
  1. Begrepsselve er mer eller mindre fusjonerte selvbeskrivelser, som "Jeg er hissig", og kan fungere som begrunnelse for egen atferd, og øke rigiditet.
  2. "Selv som kontekst", eller perspektivselvet, er å observere seg selv.
- Siden det er et perspektiv, er det konstant og upåvirket av selvbeskrivelse, i motsetning til begrepsselve.
- Selv som kontekst åpner for at selvoppfatninger er verbal aktivitet som kan endres.
- Det gjør det mulig å betrakte private opplevelser, og handlinger, uten at det vi gjør *er* oss.
- "Jeg er ikke mine private opplevelser, men de skjer hos meg".
- Personen slipper å se verden *gjennom* private opplevelser, men utenom dem.
- Tanker, ord og følelser utspiller seg, men definerer ikke personen.
- Å oppdage seg selv som kontekst, og skille mellom tanker og tenker, og følelser og føler, kan gjøre opplevelser mindre truende og svekke deres kontroll over atferd.
- Resultatet kan bli mer aksept og mindre unngåelse.

## Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- Dette må i stor grad dreie seg om funksjonell kontekstualisme (selv om deiktiske relasjoner gir god forståelse av "selv som kontekst").

# Grunnleggende prosesser og teknikker

## Svekke tanker og følelsers betydning

- Unngåelse av opplevelse har ikke hjulpet.
- Det er vanskelig å eliminere tanker og følelser, men ifølge ACT avgjør de ikke hva vi velger. I prinsippet er det derfor unødvendig å endre dem for å endre atferd.
- ACT vil heller å svekke deres funksjoner, altså deres påvirkning av atferd.
- Ytre hendelsers funksjoner påvirkes av kontekst.
- Det samme gjelder private opplevelses funksjoner. Noen påvirker oss, andre ikke.
- Vi kan gjøre som vi tenker, og "styres av følelser", eller la være.
- Vi kan redusere tanker og følelsers troverdighet, og endre forholdet til dem: Tenk og føl, men ikke la det styre deg når det bryter med dine verdier.
- Da kan det bli lettere å bygge hensiktsmessig atferd selv om ubehagelige opplevelser vedvarer.
- Vi kan oppsøke situasjoner, selv om det er ubehagelig, og til og med gjøre noe på tross av tvangstanke, hallusinasjoner og traumer.

## Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

Mye funksjonell kontekstualisme her, men igjen:

RFT, med sin forståelse av språkets kompleksitet, spiller nok en viktig rolle for at det anses som så viktig.

# Gjennomføring av ACT

- Personen har forsøkt å følge egne og andres regler for å kontrollere sine private opplevelser, og kan trenge noe annet.
- For å svekke mislykkede forsøk på kontroll brukes det derfor mange metaforer og lignelser. De er lette å huske, og er åpne og ikke foreskrivende eller analytiske.
- Personen skal ikke finne svar, men komme bort fra en låst, logisk stil, ta språket mer uhøytidelig og gi slipp på kontroll. Initiativ til endring ligger hos personen.
- Når tiden er inne for førstegenerasjons metoder, endres behandlingen til trening i konkrete situasjoner.

ACT skjer i seks faser:

# 1. Aksept og villighet: undergrave kontroll av opplevelser

- Tema er personens ”ubrukelige endringsagenda”, og at gamle regler ikke virker.
- Mange har prøvd å få mindre angst, depresjon og bekymring, og mer selvtillit og kontroll over følelser.
- Noen ”kan ikke” endre seg før opphavet til problemene er eliminert.
- Men siden for eksempel traumer ikke kan elimineres, er personen i en felle.
- Mange har sett at forsøkene ikke virker, men har fortsatt med lignende løsninger, som har blitt en vond sirkel.
- Mislykkede forsøk gjennomgås. Personen støttes i å ha opptrådt normalt og rimelig.
- Men hvor godt har det fungert å bli kvitt ubehag ved å tenke seg bort fra det?
- Personen kan se at fornuft ikke duger, miste troen på vante strategier og bli åpnere for å komme i kontakt med det personen har strevd med.
- Kvikksandlignelsen.
- ”Kinesisk håndjern”.
- ”Mate tigerungen”.
- En ”villighetsøvelse” som å ha vedvarende øyekontakt, og observere emosjonelle barrierer som det utløser, som kan ligne på barrierer i andre situasjoner.

## 2. Undergrave kognitiv fusjon

- Tema er å avdekke kognitiv fusjon, og å lage en åpning mellom tankene og tenkeren. Personen skal komme i kontakt med kognitive og emosjonelle barrierer, og se hvordan forholdet til barrierene svekker handling og at private opplevelser kan oppfattes som det de er, og ikke som det de utgir seg for å være.
- De er ikke "giftige" eller farlige, og kan aksepteres.
- At tanker og følelser er årsak til øvrig atferd, problematiseres – vi har jo stadig tanker og følelser som ikke følges.
- Man prøver også å avdekke personens "sinnhet" (*mindiness*), altså fusjon, og å lære personen å avdekke det.
- Personens tenkning sammenlignes med personens erfaringer. Hvem er ansvarlig, sinnet eller personen, og stoler du på sinnet eller erfaringene?
- Man klargjør personens egen fortelling om problemene, og hvordan det ikke har hjulpet å følge den.
- Ved psykoser kan personen beskrive hvordan hallusinasjoner arter seg, og sine reaksjoner på dem, som å snakke tilbake eller adlyde.
- Betrakte sinnet som en TV. Tror vi på alt vi hører?
- Si en hemmende tanke, som "Jeg kan ikke ...", eller ord som vekker ubehag, mange ganger, slik at effekten av ordenen opphører.
- "Ta sinnet med på tur.
- Personen "tenker ikke på noe".

# 3. Komme i kontakt med øyeblikket: Selv som prosess

- Personen skal nærme seg sitt liv og sine verdier, sin vitalitet, spontanitet og kreativitet, og observerer det som skjer akkurat nå.
- Det er lett å "mimre" om fortid og å tenke på framtid.
- Oppgaven er å få oppmerksomheten "fra sinnet" til det nåværende, for å svekke unngåelse og fusjon.
- Livet skal ikke leves når problemer er borte, det foregår nå.
- Tanker og følelser gir ofte inntrykk av å handle om fortid og framtid, men de skjer nå og må håndteres nå.
- Få personen til å fokusere på øyeblikket, ved å spørre hva personen opplever nå, særlig når personen endrer affekt eller viser lite affekt.
- Spørre hvordan personen opplever terapeutens "provoserende grep", og stimulere personen til å være oppmerksom på tanker, følelser og minner som dukker opp, både i samtalen og å notere det i hverdagen.
- Personen kan også "øve på å være menneske", og å se andre som mennesker, ikke som ting. Lukke øynene og plassere private opplevelser på et løvblad og se for seg at det flyter med elven.

# 4. Skille begrepsselveet fra selv som kontekst

- Tema er å skille mellom private opplevelers innhold og kontekst.
- Personen kan ha rigide selvbeskrivelser, og opptre deretter. Alternative beskrivelser kan være uønskede.
- Å *være* slike beskrivelser svekker endring.
- Man vil derfor svekke begrepsselveet.
- Personen skal se at begrepsselveet varierer, og at selvbeskrivelse er verbal aktivitet.
- Man vil også styrke "selv som kontekst", det vil si "stedet" "jeg" observerer fra, og som varer hele livet. *"For å slippe ut av et fengsel, må vi se det"*
- Selvet som et hus.
- Selvet som sjakkbrett.
- "Trekk en identitet.
- Personen har "spilt", det vil si et "falskt" og et "egentlig" selv. Personen kjenner det egentlige, men hva må personen gjøre for å oppdage selvene?
- Det ligger i kortene at det er "selv som kontekst" man skal fram til.

# 5. Verdier

- Tema er å gjenvinne en retning for livet som samsvarer med ens verdier.
- Mange som er overopptatt av kontroll og unngåelse, har mistet den guiden som verdier kan innebære.
- Verdier er generelle ønsker om retninger for livet.
- "Verdier som følelse" krever ikke handling, mens "verdier som aktivitet" krever handling med mål, om nødvendig på tross av ubehag.
- Personen må være villig til å være i kontakt med ubehaget som livet bringer, og med barrierer, uten forsvar i form av unngåelse.
- Målet er å komme fram til realistiske handlinger som samsvarer med egne mål, det vil si å bevege seg i retning egne verdier.
- Personen skal ikke spille følelser, men gjøre noe selv om følelsene ikke er "med".
- Gode følelser kan også oppstå som følge av verdifulle handlinger.
- "Hva ønsker du ditt liv skal stå for?"
- "Hva skal det stå på din gravstein?"
- Skrive sin egen begravelsestale.
- "Verdsetting med føttene": Mot hvilket mål bærer dine verdier deg? Hvilken smerte må du akseptere for å gjøre det du verdsetter?



## 6. Bygge forpliktet handling

- Et liv uten anstrengelser og hindringer er umulig.
- Vil personen møte barrierer, og gå videre, eller stoppe?
- Personen må ikke overtales til å "hoppe i det" eller "holde ut", men finne det naturlig å utføre handlinger som samsvarer med mål og verdier.
- Personen må fokusere på hva som fungerer, skille mellom egne regler som kan følges og ikke, og kunne omfavne det personen frykter.
- Det går an å handle med selvtillit uten å føle selvtillit.
- Det viktige er ikke å nå et mål, men å nærme seg det.
- Tilbakefall er mindre farlig hvis man vender tilbake til forpliktelsene.
- Personen kan tenke på at han eller hun skulle ha startet før, eller greid mer, men en slik "hvis-verden" er lite vital.

- Nabofesten.
- Du går oppover en fjellside, men mener at du aldri når toppen. Men en annen ser deg i kikkert, og ser at du stiger. Det viktigste er retningen, ikke farten.
- Målet er at personen skiller mellom seg og det personen har strevd med og prøvd å endre, og er villig til å oppleve det helt og uten forsvar, slik det er og ikke som det sier det er, og gjøre noe som bidrar i verdsatt retning.
- Da er resten av behandlingen grunnleggende atferdsanalytiske og atferdsterapeutiske metoder à la trening på mer effektive handlinger, og tilvenning (se innledningen). Personen kan begynne forsiktig, og være åpen for mer.

## Funksjonell kontekstualisme og/eller RFT?

- Mye av det dreier seg om funksjonell kontekstualisme, men nok en gang:
- RFTs forståelse av språkets kompleksitet, og at det altså fungerer adderende, er nok mye av bakgrunnen for alle teknikkene for å undergrave språkets makt.

# Konklusjoner

- Funksjonell kontekstualisme, og dermed også grunnleggende atferdsanalyse, er et viktig generelt grunnlag.
- En del kritikk av for eksempel kognitiv atferdsterapi er forenlig med funksjonell kontekstualisme, men gjort av andre, og bygger ikke på RFT.
- En del kritikk av forståelse av patologi er også relativt kontekstualistisk.
- En del forståelse av språk skriver seg ikke nødvendigvis fra RFT.
- Et verdisyn som kan bryte litt med oppfatninger, ikke minst om å unngå ubehag "for enhver pris", er også relativt generelt.
- Men RFT bidrar mye til å forklare at patologi, særlig unngåelse, oppstår.
- RFT bidrar også til å forstå hvorfor språklig kontroll må undergraves.
- Alt i alt er det lett å forklare ACT uten å vise til eller forstå RFT, akkurat som alt annet innenfor atferdsanalyse kan beskrives med dagligdagse ord.
- Samtidig har RFT bidratt med sin del til utforming av ACT.









