

► ACT Workshop, Nafoseminar 2009

Anne Rustad Sjøvold



- Være "her og nå" til musikk



- From an ACT perspective, care providers and even systems of care providers suffer from the same "problem" that plague our clients. Therefore, it is important to look at providers with the same lens. (Jo Ann Dahl m fl. 2005)

- "Vi er alle i samme båt"



Mål

- Få et innblikk i hvordan man jobber fra rigiditet/lidelse mot psykologisk fleksibilitet.
- Få en smakebit av praktisk ACT med utgangspunkt i de 6 kjerneprosessene.
- Gi opplevelser. ACT er opptatt av kontingensformet atferd siden regelstyrt atferd kan skape problemer.
- Eksponering
- Det trengs øvelse.



- "The only differences I expect to see revealed between the behavior of a rat and a man (...) lie in the field of verbal behavior.

(Skinner, 1938)



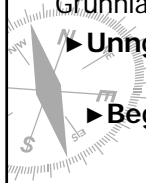
Verbale prosesser som kan skape problemer for oss alle:

Kognitiv fusjon.



Grunnlaget for to andre verbale prosesser:

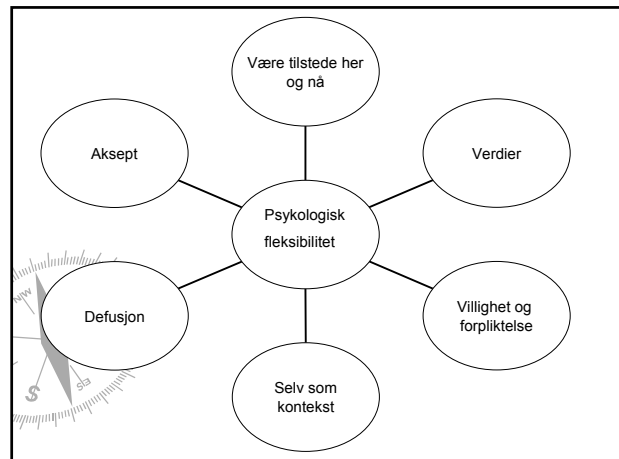
- Unngåelse av opplevelse, "Rent og møkkete ubehag"
- Begrunnelse/historeiefortelling



Sitat

- ▶ "Når smerte var uunngåelig, aksepterte, tolererte og levde man med smerten integrert. Men når smerte ble mulig å unngå, ble den naken og uutholdelig".

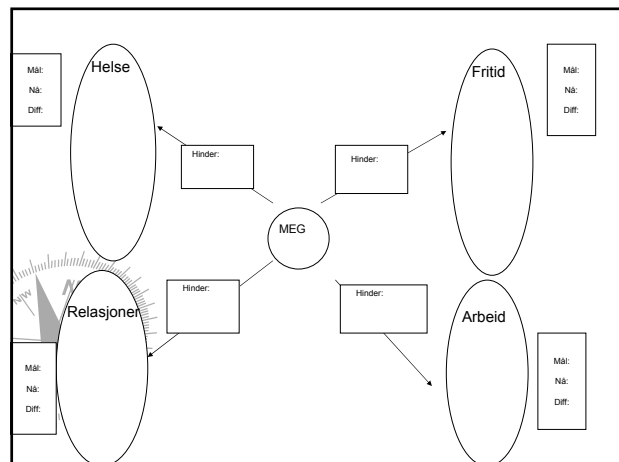
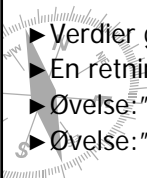
(Karin Johannison, svensk historiker og forfatter)



Verdier

- ▶ "In your pain, you find your values, and in your values you find your pain"

- ▶ Verdier gir retning for mål
- ▶ En retning for livet ditt
- ▶ Øvelse: "Sweetspot"
- ▶ Øvelse: "Begravelsen"



Aksept/villighet.

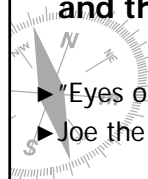
- ▶ "actively contacting psychological experiences -- directly, fully, and without needless defense -- while behaving effectively." (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996, p. 1163)

- ▶ Å slutte å kjempe mot virkeligheten og å oppleve ubehagelige private hendelser, inkludert situasjoner som utløser dem.



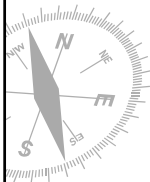
- ▶ "Do the thing you fear, and the death of fear is certain"
- ▶ "Avoid doing the thing you fear, and the fear of death is certain"

- ▶ "Eyes on" med musikk
- ▶ Joe the Bum



► **"There is nothing either bad or good, only thinking makes it so"**

(Shakespeare, Hamlet)



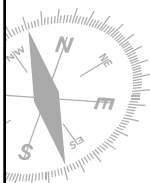
Defusjon

- Å handle på tross av tanker og følelser, jfr røde brilleglass.
- "Take your mind for a walk"
- "Gjentagelse av ord med bevegelse", verdiløs og håpløs
- "Ta inn en vanskelig tanke"
- "Tinnsoldatene"



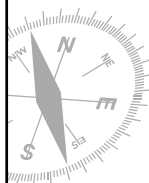
Selv som kontekst

- "Sjakkbrettet"



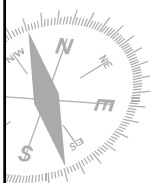
Her og nå

- "Just sitting" Ikke følge impulsene



Villighet

- "Tin-Can Monster"



Villighet

- "Gitt en forskjell mellom deg og det du strever med og prøver å forandre (selv som kontekst)
- slik det er, og ikke slik det sier at det er (defusjon).
- Er du villig til å ha det, fullt og helt, uten forsvar (aksept)
- her og nå, i denne situasjonen (her og nå)
- og gjøre det som tar deg i retning (forpliktende handlinger)
- dine verdier "

