

ACT for (real) dummies

(inkludert meg selv)

Børge Holden

ACT er samtalebehandling, men "grunnplanken" er første generasjons atferdsterapi:

- Grunnleggende læringsprinsipper har dannet effektive metoder i 50 år, og er nokså urokkelige.
- Med mindre modifiseringer er de ennå førstevalg i mange situasjoner.
- Siden ACT er en samtalebehandling, er det særlig aktuelt å sammenligne den med kognitiv atferdsterapi, som anvender samme grunnleggende metoder.

Hva er kognitiv atferdsterapi?

Forståelse av årsaker til problemer:

- Alt- eller ingenting-tenkning.
- Katastrofetenkning: tenke det verste utfall.
- Overgeneralisering: Jeg gjør *aldri* noe riktig.
- Negative merkelapper: Jeg er dum, jeg klarer ingenting.
- Kan ikke-tanker og bør-tanker.
- Lese andres sinn: Andre liker meg ikke.
- Overse det positive, som ros og komplimenter.

Behandling:

- Informasjon.
- Kognitiv restrukturering av misforståelser, overdrivelser og automatiske tanker.
- Hypotesetesting.
- Motivering til å prøve andre løsninger.

Kognitiv atferdsterapi er effektivt.

- Effekten av de kognitive komponentene i terapien er imidlertid uklar. Dette styrker nytten av første generasjons atferdsterapi.
- En kritikk av kognitiv atferdsterapi kan være at den er teknikker og manualer for en mengde ulike diagnoser.
- En tilsvarende kritikk kan være at kognitiv atferdsterapi ser for lite på hva lidelser har felles
- Men kritikken må ikke overdrives.
- ACT er et alternativ til kognitiv atferdsterapi, kanskje særlig når den rasjonelle tilnærmingen ikke fører fram.

Grunnleggende tanker i ACT-modellen

"Styrer" tanker og følelser våre handlinger?

- Neppe, selv om vi ofte oppfører oss som om de gjør det.
- Det er ikke primært problematiske tanker og følelser som er problemet, men hva vi gjør ut av dem, og dermed hva de fører til. Vi "forholder oss" til dem på "gal" måte.

Er det egne behandlinger for ulike lidelser?

- Neppe, og i alle fall ikke når det gjelder samtaledelen.
- "Alt" koker ned til unngåelse av vonde tanker og følelser, inkludert å avstå fra lyster og ønsker.
- Dermed kan behandling gå på tvers av hva som konkret er problemet.

Skyldes problemer sykdomsprosesser?

- Neppe bare det - definitivt også normale prosesser!
- Normale prosesser kan nemlig ha destruktive effekter.

ACT har mange originale synspunkter på forholdet mellom språk og "patologi":

- Det er et paradoks at mennesker som har liten kontakt med smerter og farer opplever så mye lidelse. Det er flere verbale grunner til dette:
 - Språket var opprinnelig praktisk nødvendig, og knyttet direkte til overlevelse.
 - Språket oppsto ikke for at vi skulle "føle godt" hele tiden, eller forklare alt vi gjør.
 - Språk er bedre egnet til å kontrollere den ytre verden enn hva vi tenker og føler.

Språklige prosesser:

- RFT forklarer hvordan vi vet, og reagerer på alt mulig, uten at vi har erfart det direkte.
- Men alle kan observere "produkter" av slike prosesser.

Vi har mange potensielt problematiske språklige ferdigheter: Vi kan:

- Få samme følelser fra ord som fra hendelser, og dermed unngå ord.
- Gråte når vi snakker om noe trist vi aldri har snakket om før.
- Nyte en solnedgang, og tenke på at døde ikke kan nyte den med oss.
- Evaluere oss selv og se at vi ikke strekker til, jf. popkulturen!
- Gremmes over fortid og grue oss for framtid.
- Bli triste av å tenke på døden.
- Tenke på og begå selvmord.
- Reagere på ordene "jeg er hjelpeløs" ved å bli hjelpeløs.
- Bekymre oss og la være å handle der vi burde ha gitt blaffen.
- Tenke at "jeg har angst, angst er ikke bra og jeg må ikke ha det", og hva vi kan gjøre for ikke å føle det, som hva vi må tenke på for ikke å føle det.
- Føle skam uten å ha blitt påført det, men etter å ha tenkt oss til det.
- Ha sterke fordommer mot noe vi vet lite om.
- Bli rigide: De som har lært noe ved hjelp av språk, endrer atferd senere enn de som har lært det ved direkte erfaringer, når forhold endrer seg.

Dette er altså språklige funksjoner som alle, uansett bakgrunn, har erfart.

Men selv om vi er språklige og rasjonelle inntil det irrasjonelle, klarer vi oss ofte bra!

ACT beskriver imidlertid noen språklige "minimumskrav" for å utvikle psykopatologi:

- Koordinering: Å reagere likt på alle medlemmer av en kategori. Dårlige erfaringer med én person av det annet kjønn får en til å unngå andre av det annet kjønn
- Tenke i tids- og årsaksrelasjoner som før-etter og hvis-så
- Evaluering: Sammenligne ting med hverandre, med en standard, og av riktige måter å være på og ha det på

Dette er i stor grad fordommer, bekymringer og lavt selvbilde. Også dette er noe alle har erfart, mer eller mindre.

Noen prosesser kan få oss enda mer i klisteret:

1. Vi kan bli "skråsikre" på at opplevelser er virkelighet

- Vi kan evaluere våre private opplevelser som for eksempel gode, dårlige, fæle, drepende og uutholdelige.
- Vi kan oppfatte evalueringene som absolutte egenskaper ved de private opplevelsene, og ikke som det de er: evalueringer. Dette kalles "kognitiv fusjon".
- Da glemmer at vi evaluerer, og reagerer på de *evaluerte* egenskapene som *absolutte* egenskaper.
- Resultatet kan bli å ville unngå det vi evaluerer negativt.

2. Vi vil ikke bare unngå ubehagelige *situasjoner*, men også å *oppleve* dem

Angst og tristhet evalueres ofte negativt. Da kan vi prøve å føle oss vel bl.a. ved å:

- unngå å tenke på det
- prøve å slutte å føle
- føle noe annet ved å tenke på noe annet
- gjøre oss numne
- trekke oss tilbake
- ruse oss eller
- utagere seksuelt
- den nedstemte kan søke etter glede
- den med tvangslidelse kan prøve å unngå spesielle tanker
- den med panikkangst kan prøve å unngå angst og tap av kontroll
- den med hallusinasjoner kan "bekjempe" dem ved å snakke tilbake, adlyde, prøve å la være å lytte, eller distraksjon

Forts.

- Slik *unngåelse av opplevelse* er vanskeligere å oppdage enn ytre unngåelse, men i prinsippet er den lik: Den opprettholdes av kortsiktig lettelse, og er lite lur på sikt.
- For vi kan ikke bli kvitt tanker og følelser slik vi kan bli kvitt ytre ting og hendelser...
- Tvert om kan det virke mot sin hensikt, og kan skape problemer: De som er unngående, har mer problemer med "det meste" (bl.a. rus, depresjon, tvangslidelse, angst og kroniske smerter) enn de som er mer problemløsende.

3. Begrunnelse

- Vi bruker ofte *indre* forklaringer på atferd: tanker, holdninger, minner og forventninger, og følelser som finner sted før handlinger.
- Problematiske atferd forklares ofte med negative tanker og følelser. "Deprimert", "engstelig", "sliten".
- Forklaringene møter ofte velvilje, også av terapeuter, selv om de er tynne.
- "Jeg var for engstelig til å gå ut" kan aksepteres, mens "Jeg aner ikke", eller "Det er ikke så viktig for meg å gå ut, så jeg lar meg styre av litt angst", kan møtes med skepsis.
- Gale forklaringer kan bli bastante, jf. "kognitiv fusjon", og dermed bidra til at private opplevelser fører til unngåelse.
- Når vi oppfatter tanker og følelser som årsak til annen atferd, kan vi også prøve å endre annen atferd ved å endre tanker og følelser - tanker og følelser er jo "ondets rot"!

forts.

forts.

- "Når jeg føler meg bra skal jeg..., men det er umulig før". "Jeg vil, *men* kan ikke gjøre det fordi jeg har angst", i stedet for "Jeg vil, *og* kan gjøre det selv om jeg har angst". (NB. Bruken av "men" og "og"!)
- Vi "kan ikke" gjøre det som samsvarer med verdier, og "må" gjøre noe som strider med dem.
- Vi kan bli mindre fleksible, og mindre villige til å erfare noe annet.
- Det kan bli viktigere å bevare forklaringer enn å avkrefte dem. "Jeg er et offer, og må handle deretter".
- Det er sjelden vanskelig å finne dårlige, aksepterte grunner!

(Dette ligner på bortforklaringer og unnskyldninger, og på forsvarsmekanismer som rasjonalisering og intellektualisering.)

Oppsummering så langt:

En lært, kulturelt vanlig måte å resonnerer på, i fire trinn, er ifølge ACT et viktig grunnlag for psykopatologi:

- Vi tenker mye over problemer, og alle problemer har grunner.
- Grunnene får status som årsaker, eller nokså bastante forklaringer.
- Tanker og følelser er gode grunner og årsaker.
- For å kontrollere resultatet, det vil si atferden, må vi kontrollere årsakene, det vil si tanker og følelser.

Grunnleggende trekk ved ACT

- "Andreordens endring": I stedet for å unngå å oppleve ubehag, kan vi velge å oppleve og akseptere det, det vil si en "stoisk" holdning; "ta det innover seg".
- Aksept, eller mindfulness, "være til stede". Oppleve det som skjer her og nå, som angst, tristhet, tomhet. ("Ikke flykte").
- Tanker og følelser *styrer ikke atferd direkte*, men er først problematiske når de påvirker atferd på uheldige måter. Derfor er det nødvendig å endre dem for å endre atferd. De er viktige, men må ikke få bestemme hva vi gjør.
- Det er viktigere å svekke private opplevelers *betydning* enn innhold. Noen ganger er det riktig å gjøre som vi tenker, andre ganger ikke. Som ellers kan vi bestemme om vi skal "være lydige".
- Det kan være bedre å endre vårt *forhold* til private opplevelser, enn selve opplevelsene.

- Vi kan redusere tankers troverdighet, løsrive oss fra tenkningens dominans, eller "fra våre egne sinn".
- "Tenk hva du vil, men ikke la det styre deg når du ikke vil".
- Skille mellom seg selv og problematiske tanker.
- ACT forsøker å svekke kognitiv fusjon, unngåelse av opplevelse, og begrunnelse, altså tenkning som har skapt en ond sirkel.
- "Slippe inn frisk, ikke-verbal luft". Bli litt "dummere". Ta seg selv mindre høytidelig. Bli mindre pysete og mindre redd for sitt skinn.

Kan vi akseptere følelser uten at det vi tenker om dem dikterer oss, kan problematiske følelser svekkes.

Bevege seg i retning egne, verdsatte mål

- Poenget med å svekke tanker og følelser betydning er å kunne handle i tråd med ens verdier.
- Vi må ikke ha bestemte følelser for å gjøre bestemte handlinger, men kan til og med gjøre noe nyttig med tvangstanker eller hallusinasjoner.
- Mye utvikling krever aksept av ubehagelig følelser ved ny atferd.
- Traumer utelukker ikke å gå videre.

- Målet er "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", eller:
- Å handle på tvers av ubehagelige tanker og følelser, når det er verdt noe!
- Det er adaptivt å unngå å oppleve forbigående ubehag, men neppe ubehag som er uunngåelige eller som må oppleves for å kunne utføre viktige handlinger.

Flittig bruk av lignelser og metaforer

Målet med dem er å svekke forsøk på å kontrollere private opplevelser.

Metaforer kan ha flere fordeler:

- Pasienten har fulgt fornuftige regler, men det har ikke fungert.
- Det er opp til pasienten å reagere på lignelser og metaforer som han eller hun vil – initiativ til endring ligger hos pasienten.
- Lignelser og metaforer kan forvirre pasienten, som kan komme bort fra en inngrodd logisk stil, og ta språket mindre høytidelig.
- De kan sette i gang mer endring enn hva logiske utsagn og innsikt kan.
- De er lette å huske.

Det er ikke for ingenting at vi bruker lignelser og metaforer i dagliglivet.

Gangen i ACT

- ACT tar for seg generelle ferdigheter i psykologisk fleksibilitet.
 - Målet er at pasienten skal få nytte av førstegenerasjons metoder.
 - Ikke alle trenger ACT-fasene like mye. Noen unngår opplevelse og begrunner mindre, og har høyere aksept.
 - Samtalen er alt fra bokstavelig og presis til metaforisk og løs.
 - Metaforer og lignelser er grunnlag for samtaler og øvelser.
- ACT-fasene kan deles i to hovedklasser: (1) "Være til stede"- og akseptprosesser, del 1-4, og (2) forpliktelse og atferdsendring, del 5-6:

1. Kreativ håpløshet: Utfordre vanlige måter å prøve å oppnå endring på

- Gjennomgang av hva som er prøvd.
- Pasienten kan ha prøvd å bli bedre til å unngå ubehag og til å få mer selvtilitt og kontroll over følelser, og mindre angst og depresjon.
- Dette har feilet – det har snarere virket mot sin hensikt.
- Støtte pasienten i at det som er gjort er normalt, for å se at fornuft ikke fungerer.
- Forvirring kan svekke troen på det vante.
- Håpløshet er derfor ikke håpløst, hvis det åpner for nye strategier.

"Kvikksandlignelsen": Forsøk på å komme opp av kvikksand gjør at vi synker dypere i den. Det beste er å holde ut armer og bein, slappe av, og komme i kontakt med kvikksanden. Ligner dette på situasjonen du er i, og kan det være en løsning å komme i kontakt med det du vil unngå? En slik metaforer kan svekke begrunnelse, unngåelse av opplevelse, og språkets kontroll.
(Koker ned til å se at unngåelse ikke er det helt store.)

2. Kontroll er problemet, ikke løsningen

- Kalle strategier som unngåelse av opplevelse for forsøk på *kontroll*.
- Bokstavelig og evaluerende problemløsning fungerer i praktiske sammenhenger, og distraksjon kan være nyttig ved forbigående ubehag.
- Derfor kan det være vanskelig å forstå at det er vanskelig å regulere private opplevelser.
- Undergrave forestillinger om at et godt liv oppnås, eller at problemet kan løses, ved å prøve å kontrollere hva en føler.
- Hvor godt har det fungert å bli kvitt ubehag ved å tenke seg bort fra det?
- Ved psykoser kan pasienten beskrive hvordan hallusinasjoner arter seg, og hvordan han eller hun reagerer på dem, for eksempel ved å snakke tilbake, adlyde eller å ta psykoaktive stoffer.

Vanlige lignelser og øvelser:

"IKKE TENK PÅ DETTE! (da tenker du nettopp på det)
"Løgn-detektoren" (jo mindre angst du ønsker, jo mer får du)
"Kinesiske håndjern". Jo mer du prøver å komme løs, jo fastere sitter du
"Mate tigerungen" for å være venn med den – den tar deg en dag uansett

(Koker ned til å se at kontroll av tanker og følelser kan virke mot sin hensikt.)

3. Bygge aksept ved å defusjonere språket

- Svekke språkets automatiske virkninger: tenkning → konkrete handlinger.
 - Eksempler på at vi ikke tar språket bokstavelig: Alle har tanker vi ikke følger.
 - I stedet for å tenke *er* kan pasienten tenke eller si at "jeg *tenker* at...": "Jeg har den tanken at jeg ikke kan gå ut" heller enn "jeg kan ikke gå ut".
 - Se uønskede tanker fra avstand. "Takke sinnet for en spennende tanke".
 - Oppdage og gi slipp på indre kontroll, og akseptere nærvær av vanskelige tanker og følelser. Registrere dem, uten å kjempe mot dem, diskutere med dem, eller å ta dem som bokstavelig sanne.
 - Øve på å si "men" og "og" på måter som ikke innebærer begrunnelse.
- Dette kan hjelpe pasienten til å tørre å føle ("self-relatering"), og til å fokusere på handlinger som kan føre til verdsatte resultater.

Vanlige øvelser:

- Ord er bare ord: Si "melk" en gang, og du får mange fornemmelser som når du er direkte i kontakt med melk. Men si det i rask rekkefølge i et minutt, og effekten forsvinner. Det samme gjelder ord som vekker vonde følelser.
- Betrakte "sinnet" som en TV. Tror vi på alt vi hører på TV?
- "Ta sinnet med på tur".
- "Passasjer på bussen".

(Koker ned til å se at vi kan la være å gjøre som vi tenker.)

4. Oppdage seg selv og løsrive selvet

- Mange opplever at de "er" sine bokstavelige, rigide selvbeskrivelser, og forsvarer dem.
 - *Begrepsselv* hindrer endring, og bør overskrides: "Selv som perspektiv", eller "det observerende selv" er alternativer.
 - Det konstante er ikke hvem vi "er", men perspektivet vi observerer oss fra. "Jeg" er "stedet" jeg observerer meg fra.
 - Perspektivselvet er uforanderlig og "sant", og trues ikke av selvbeskrivelser.
 - Observer hva jeg gjør, uten at det jeg gjør er meg. "Jeg er ikke mine private hendelser, men de skjer hos meg". Ikke se verden *gjennom* tanker og følelser, men uavhengig av dem.
 - Da kan vi betrakte private opplevelser utenfra og slippe inn vonde opplevelser, uten at selvet trues.
 - Beskrive private opplevelser objektivt, og dermed svekke deres kontroll over atferd.
 - Vi er ulike begrepsselv i ulike situasjoner, bl.a. som barn og voksne.
- Vanlige øvelser og metaforer:
- Se seg selv som et hus (stygt interiør truer ikke huset)
 - Se seg selv som sjakkbrett (brikker kjemper, men brettet trenger ikke å vinne og er uberørt av dette)
 - "Trekk en identitet" (blant tilfeldige og pasientens egne), og spill dem
 - Se at en har "faket" ulike selv

(Koker ned til å kunne betrakte opplevelser uten å bli oppslukt av dem, og se at å "være ulike selv" innebærer ulike *aktiviteter*)

5. Verdier

- Verdier er retninger for livet som vi må ta stilling til fortløpende. De krever handling med mål.
- Å akseptere ubehagelige opplevelser er ikke et mål, men middel til å nå mål.
- Skille mellom "verdier som følelse" og "verdier som aktivitet".
- Følelser kan oppleves som nødvendige for å handle: "Når angst er borte, kan jeg."
- Men "verdier som følelse" kan imidlertid være uforenlige med verdier som handling.
- Hvordan kontroll av angst, tristhet o.l. har hindret viktig atferd.
- Ut fra perspektivet "verdier som aktivitet" komme fram til handlinger som kan bevege personen i retning av mål og verdier.
- Ikke "spille", som er å unngå å oppleve, men handle selv om følelser ikke "er med".
- Lettere å handle konkret enn å kontrollere følelser. Handlinger er åpne fleksible, følelser er reflekseive og rigide. Gode følelser kan oppstå av å handle.
- Fasen avsluttes med å beskrive viktige, realistiske mål og relevant atferd.

Temaer og øvelser kan være:

"Hva vil du at livet ditt skal stå for?", "Hva skal det stå på gravsteinen din?". (Få ønsker "Den som hviler her viet livet til å unngå angst" eller "Han viet livet sitt til ikke å velge")

- Pasienten kan skrive tale til sin egen begravelse
- "Verdsetting med føttene"; mot hvilket verdsatt mål bærer de deg?

(Koker ned til mål og verdier som er mer enn "nyttårsønsker".)

6. Villighet og forpliktelse: Omsette ACT i handling

- Det bør falle naturlig å handle i samsvar med verdier, og fokusere på hva som virker, i stedet for hva som virker rimelig men som ikke virker.
- Lene seg mot symptomer og omfavne det ubehagelige. Dette endrer følelsers virkning, men ikke deres form.
- Pasienten skiller mellom egne regler som ikke kan følges og som kan følges.
- Private opplevelser plukkes fra hverandre som kroppsformennelser, tanker, atferdstendenser og minner.
- Målet er å registrere dem, som alternativ til bevisst kontroll, ikke å bli kvitt dem eller endre dem, men å akseptere og venne seg til dem.

Vanlige øvelser:

- "Nabofesten": Er virkelig alle velkomne? Å ville er er enten-eller
- Villighetsøvelser": Oppleve rare tanker eller ubehagelige følelser. Ha blikkontakt med en annen i flere minutter, og registrere rare tanker og følelser
- "Passasjer på bussen".

Et spørsmål i sluttfasen kan være: "Når det er et skille mellom deg og tingene du har strevd med og prøvd å endre, er du villig til å oppleve dem fullt og uten forsvar, slik de er og ikke som de sier at de er, og gjøre det som bringer deg i verdsatt retning?"

Dersom pasienten svarer "ja", er resten "ren atferdsterapi": Pasienten kan gi seg i kast med situasjoner som pasienten har unngått eller opptrådt problematisk i.

(Koker ned til å komme i gang å gjøre noe. På dette tidspunktet bør det også ha skjedd en del habituering.)

Noen følger ACTs tankegang

- Ikke all unngåelse er skadelig.
- Vi kan leve rike liv selv om vi unngår kontakt med mye som er verdifullt.
- Å unngå å komme i kontakt med det ubehagelige er ens eget valg.
- Vi må endre uakseptable sosiale forhold der det er mulig. Det er ikke et mål å akseptere uakseptable betingelser.
- Innsikt er ikke et krav for å endre atferd.
- Endring uten innsikt er like mye verd.
- Nærpersoner bør ikke støtte unngåelse og begrunnelse, men verdier og handling.
- Veilede foreldre som deltar i behandling av barn, ikke minst angst, i dette.
- Viktig i oppdragelse av barn (og andre som ikke klarer seg helt selv).
- ACT bryter med holdninger som går ut på å måtte føle seg vel for enhver pris og gi seg over for ubehag selv når det er verdier å gå etter.
- Noen som behandler kroniske smerter anbefaler at pasienten overvinne smerter og opprettholder aktiviteter.
- En psykoanalytisk tilnærming til å eliminere forsvar har likheter med ACT.
- Mange gir blaffen og hiver seg ut i situasjoner, med sterkt ubehag, og erfarer å vokse på det.

Effekter som ACT tilstreber kan med andre ord oppstå også ut fra andre perspektiver.

ACT har også likheter med vår kultur, også i form av rene ordtak:

"Det er ikke hvordan du har det men hvordan du tar det"

"Det er bedre å hoppe i det enn å krype i det."

"Du kjem ikkje til fjells på ein flat veg"

"Dei sterkaste trea veks ikkje der det er vindstilt"

"Det som ikke dreper deg, gjør deg sterkere"