

Terapiform på frammarsch

ACT ÄR EN förkortning för Acceptance and Commitment Therapy och uttalas som engelskans »act«, agera. Det är en terapiform som manar oss att ställa existentiella frågor om vad vi vill med våra liv – och att agera i enlighet med dessa värden. Smärta är en naturlig del av livet och inget som vi kan botas från, så i stället bör vi acceptera det vi inte kan förändra och försöka leva ett meningsfullt liv utan att hindras av smärta, ångest eller otillräcklighetskänslor.

ACT-metoden skapades i USA på 1980-talet av psykologen Steven Hayes som själv led av panikångest. Han fann att befintliga metoder inte hjälpte honom och började därför utveckla en ny modell. Det tog ett par decennier innan ACT fick spridning bland terapeuter, men nu växer intresset snabbt även i Sverige.

Hur används ACT?

ACT har fått stort genomslag vad gäller behandlingen av personer med långvarig smärta, kroniska sjukdomar och depression. Men metoden är brett tillämpbar och kan användas för att bli bättre på att hantera till exempel stress, tinnitus och ångest, eller för att stärka en relation.

Vad är skillnaden mellan ACT och KBT?

ACT är en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi, KBT. Utgångspunkten för både ACT och andra KBT-former är att beteenden är inlärd och kan läras om. Människans impulser att undvika obehag är ofta det som ställer till problem: Den som är rädd för hundar kanske slutar gå ut, den som får panikångest på bussen slutar vara på platser med mycket folk, en människa som får ångest i sociala situationer slutar träffa andra. Att exponera sig för det som är jobbigt, det vill säga att steg för steg närma sig situationer man tidigare har undvikit, är centralt i all KBT-behandling, så även inom ACT.

Men – en viktig skillnad är att KBT betonar hur tankar, känslor

»Intresset för ACT ökar snabbt«

Fredrik Livheim är legitimerad psykolog och doktorand vid FORUM, Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Centrum för psykiatrforskning. Han forskar bland annat på hur



FOTO: JOHN AIRAKSINEN

ACT kan hjälpa kriminella ungdomar.

– Att gå ifrån att jobba med traditionell symtomminskning till att fundera på vad som är viktigt i livet är ett befriande fokusskifte. Att fråga sig: Vad är viktigt i livet? Hur vill jag leva? Vad är det som hindrar mig?

– Framtiden ser ljus ut, både det vetenskapliga stödet och intresset för ACT ökar snabbt. Att bygga ett liv som man vill leva är ju relevant för alla människor, inte bara de som mår dåligt. Alla brottas vi med utmaningar och lidande. ACT rustar individer att möta de utmaningar i livet som kommer att vara tuffa.

»Klient och terapeut sitter i samma båt«

Russ Harris är legitimerad läkare och ACT-terapeut från Australien. Han har skrivit ett flertal böcker om ACT och jobbar för att metoden inte bara ska nå patienter med olika svårigheter utan också allmänheten.

– ACT tillför medkänsla, medveten närvaro och en realistisk bedömning av det faktum att livet innehåller en god portion smärta och lidande. Det tillför också

funderingar om att hitta mening och syfte genom att prata om värden. Att klient och terapeut bokstavligen sitter i samma båt när det gäller mänskligt lidande innebär också en genuint jämlik relation.



FOTO: PRIVAT





och beteenden hänger samman och påverkar varandra, medan ACT ser tankar, känslor och beteenden som separata företeelser.

ACT understryker vår förmåga att välja hur vi vill agera och att vi kan stå över våra impulser och känslor. När traditionell KBT jobbar med tankarnas innehåll och försöker få oss att vara mer realistiska i våra självvärderande tankar, försöker ACT få oss att förhålla oss mer distanserade till tankar, känslor och kroppsliga reaktioner – oavsett innehåll – för att vi ska bli mer flexibla i vårt agerande.

Vad bygger ACT på?

Terapiformen ACT bygger på ett ganska komplicerat teoretiskt ramverk som kallas för RFT – relational frame theory (relationsinramningsteori). RFT bygger vidare på klassisk inlärningsteori, och tar vid där förespråkarna anser att inlärningsteorin kommer till korta. RFT uppmärksammar att vi människor tack vare språket har en förmåga att dra slutsatser utifrån erfarenheter som vi faktiskt saknar, och att vi kan spekulera i tänkbara framtids-scenarier.

En av grundbultarna inom ACT är att allt som man resonerar om teoretiskt ska kunna bevisas i experiment eller andra former av vetenskapliga studier.

»ACT är den ärligaste metoden«

Kerstin Jeding är filosofie doktor och legitimerad psykolog. Hon jobbar med grupp- och individualterapi på Stressmottagningen i Solna.



FOTO: CAROLINE ANDERSSON

– ACT frigör mer av människors egen, inre motivation och handlingskraft än andra metoder. ACT ger också större effekter på livsområden som ligger bortom det problem behandlingen av olika skäl kan tvingas begränsa sig till. Mer personligt tycker jag också att ACT är den ärligaste metoden. Ibland gör livet ont, och jag står inte klämkäckt och säger »det ska vi ta bort« när jag inte kan det.

Hur kan man testa ACT?

- 1.** Etikertera dina tankar som tankar. Prova att stoppa in ett »Nu fick jag tanken att ...« före din tanke. Till exempel: »Nu fick jag tanken att jag är så korkad.« Det får en helt annan innebörd än: »Jag är så korkad.«
- 2.** Prova att byta ut ordet »men« mot »och«. I stället för att säga »jag skulle gärna komma, men jag är så trött och slut«, säg »jag skulle gärna komma, och jag är så trött och slut«.
- 3.** Om du irriterar dig på något, till exempel vädret: Prova att notera och beskriva vad som händer och de känslor du får, utan att värdera dem. Lägg märke till hur de regndropparna slår mot ansiktet, hur det känns, var du blir blöt, hur det låter, hur det luktar.

Viktiga begrepp inom ACT

Värden

Man börjar med att formulera några grundläggande värden. Vad är viktigt i livet? Det kan handla om att umgås mycket med sina barn, att arbeta med något meningsfullt, att jobba så lite som möjligt eller att hjälpa andra att förändra sina liv.

Acceptans

Acceptans handlar om att tillåta upplevelser att vara närvarande, utan att aktivt försöka fly från, ändra eller kontrollera dem. Utifrån ACT är negativa tankar och känslor en del av livet och är inte farliga i sig själva. Det är undvikandet av jobbiga tankar och upplevelser som kan leda till ökad psykisk ohälsa.

Defusion

Defusion syftar till att skapa en mer flexibel reaktion på våra tankar. Ofta upplever vi våra tankar som verkliga, eller som en realistisk bild av verkligheten. ACT vill få oss att se tankar som en av många alternativa tolkningar av verkligheten och vi kan välja om vi ska agera på dem eller inte.

Medveten närvaro

Medveten närvaro, mindfulness, är en viktig del av ACT. Det handlar om att vara helt och fullt i nuet, utan att värdera eller döma, bara notera och beskriva det som händer – både inom dig och runt omkring.

Exponering

Att steg för steg närma sig situationer man tidigare undviker är centralt i all KBT, så även inom ACT. Det innebär att man försiktigt utsätter sig för situationer man fruktar, till exempel på grund av ångest eller smärta. Jobbar man enligt ACT är exponeringen kopplad till att göra saker som man värdesätter.

Psykologisk flexibilitet

Målet för en ACT-terapi är att leva ett rikare liv samtidigt som man accepterar de svåra saker som oundvikligen är en del av att vara människa. Det kallas för att öka en persons psykologiska flexibilitet, att en människa kan bete sig i linje med sina värden, även när det innebär jobbiga tankar, ångest eller smärta.