
VURDERING AF PSYKOLOGISK UFLEKSIBILITET: SEKS KERNEPROCESSER

1. *Den konceptualiserede fortids eller fremtids dominans/begrænset selvindsigt:* Hvor meget tid bruger din klient på at dvæle ved fortiden eller fantasere/bekymre sig over fremtiden? Hvilke elementer af fortiden eller fremtiden dvæler hun ved? I hvilken udstrækning er hun adskilt fra eller mangler hun bevidsthed om sine egne tanker, følelser og handlinger?

2. *Fusion:* Hvilken type uhjælpsomt kognitivt indhold fusionerer din klient med – rigide regler eller forventninger, selvbegrænsende opfattelser, kritik eller vurderinger, årsagsforklaringer, at have ret, forestillinger om håbløshed eller værdiløshed eller andre?

3. *Undgåelse:* Hvilke private oplevelser (tanker, følelser, erindringer og så videre) undgår din klient? Hvordan gør hun det? Hvilket omfang har undgåelsen i hendes liv?

4. *Fusion med det konceptualiserede selv:* Hvori består din klients „konceptualiserede selv“? Ser hun for eksempel sig selv som knækket/beskadiget/uelskelig/svag/dum og så videre, eller ser hun måske sig selv som stærk/bedre end andre/succesfuld? Hvor fusioneret er hun med dette selvbillede? Definerer hun sig selv ud fra sin krop eller ud fra et karaktertræk eller en bestemt rolle, beskæftigelse eller diagnose?

5. *Mangel på klarhed/kontakt:* Hvilke kerneværdier mangler din klient klarhed over, negligerer hun eller handler hun inkonsekvent i forhold til? (Almindeligt negligerede værdier omfatter for eksempel kontakt med andre, omsorg, bidrag til fællesskaber, autenticitet, åbenhed, selvomsorg, selvmedfølelse, kærlighed, hjælp og støtte til andre, at leve i nuet).

6. *Ufunktionel handling:* Hvilke impulsive, undgående eller selvdestruktive handlinger foretager din klient? Er hun ude af stand til at holde ved, når vedholdende handling er påkrævet? Eller fortsætter hun uhensigtsmæssigt med sådanne handlinger, selv om de er ineffektive? Hvilke mennesker, steder, situationer og aktiviteter undgår hun, eller trækker hun sig tilbage fra?

HISTORIER: EN GRUNDLÆGGENDE VEJLEDNING

1. Det præsenterede problem
 - a. Hvad er din klients opfattelse af (1) hovedproblemet, og (2) hvordan det har udviklet sig?
 - b. Ifølge din klient, hvordan forstyrrer det præsenterede problem så hendes liv? Hvad afholder det ham fra at gøre eller være?
 - c. *Spørgsmål til identifikation af problematiske tanker og følelser:* Hvori består de vanskeligste fornemmelser eller følelser, som opstår i dig i forbindelse med dette problem? Når din bevidsthed ønsker at få dig til at blive helt ude af flippen over dette, hvori består så de mest skræmmende, ondsksfulde eller sårende ting, den siger til dig? Oplever du ofte, at du dvæler ved dette problem eller bekymrer dig om det? Hvis jeg kunne lytte til din bevidsthed på de tidspunkter, hvad ville jeg så høre? Er din bevidsthed ofte hård ved dig på grund af dette problem? Hvis det er tilfældet, hvori består så de mest ondsksfulde domme, den fælder over dig?
 - d. *Spørgsmål til identifikation af ufunktionelle handlinger:* Hvad sker der, når du bliver fanget af alle disse smertefulde tanker og følelser? Hvad gør du anderledes på de tidspunkter – hvordan ændrer din adfærd sig? Hvis jeg iagttog dig på en videooptagelse på de tidspunkter, hvor du bliver helt fanget af disse tanker og følelser, hvad ville jeg så se dig gøre eller høre dig sige?
 - e. *Spørgsmål til identifikation af oplevelsesmæssig undgåelse og ufunktionelle handlinger:* Hvad har du forsøgt at gøre for at slippe af med disse smertefulde tanker og følelser? Er der noget af det, du gør, som får dig til at føle, at du er kørt fast, eller som gør situationen værre? Er der noget af det, du gør, som har en negativ virkning på din sundhed eller skader dine relationer eller bare får dig til at få det værre? Er der noget af det, du gør, som spilder din tid, energi eller dine penge? Er der noget af det, du gør, som giver dig en vis lindring på kort sigt, men på langt sigt gør problemet værre?
2. Indledende vurdering af værdier

Du kan stille din klient nogle af eller alle de følgende spørgsmål. Derudover (eller som et alternativ) kan du bede klienten om at udfylde et enkelt vurderingsværktøj som for eksempel „Skydeskiven“ eller „Livskompasset“ (du vil finde disse arbejdsark i slutningen af dette kapitel).

- a. Hvis jeg kunne svinge en tryllestav, så alle disse problematiske tanker og følelser ikke længere havde nogen virkning på dig, hvad ville du så begynde at gøre eller gøre mere af? Hvad ville du holde op med at gøre eller gøre mindre af? Hvordan ville du opføre dig anderledes over for dine venner, din partner, dine børn, forældre, slægtninge, arbejdskolleger og så videre? Hvordan ville du opføre dig anderledes derhjemme, på dit arbejde og i fritiden?
- b. Oplever du nogen sinde en følelse af formål, mening, vitalitet eller tilfredsstillelse – om så kun for et øjeblik? Hvad gør du ved de lejligheder? Hvad, hvornår, hvor, hvordan og med hvem?
- c. Hvis du, mens du kæmper med dette uønskede, smertefulde problem, kunne udvikle nogle personlige styrker eller egenskaber eller evner, som på en eller anden måde ville hjælpe dig til at blive et „bedre menneske“ eller „udvikle dig som menneske“ eller „gøre en forskel i andres liv“, hvad skulle de styrker, egenskaber eller evner så være?
- d. Hvad gør du lige nu i dit liv, som er i modstrid med den person, du inderst inde ønsker at være? Hvad ville du gerne gøre anderledes?
- e. Hvis det arbejde, vi udfører her, kunne have en positiv virkning på de vigtigste relationer i dit liv, hvilke relationer ville du så forbedre? Og hvordan? Hvordan ville du gerne være i disse relationer, hvis du kunne være den ideelle dig?
- f. *For klienter med ekstremt smertefulde livssituationer:* Hvad ønsker du at stå for i forhold til denne situation? Hvis du på et eller andet tidspunkt i fremtiden skulle se tilbage på den måde, du håndterede situationen på nu, hvad ville du så gerne sige om den måde, du håndterede den på? Hvad ville du gerne sige om den måde, du som et resultat af det voksede eller udviklede dig på?
- g. *For selvmordstruede klienter:* Hvad har afholdt dig fra at tage dit eget liv?
- h. *For modvillige klienter eller klienter, som er blevet pålagt eller tvunget til at komme:* Lad os for et øjeblik glemme den person eller de personer, som har sendt dig herhen, og i stedet fokusere på, hvad du kan få ud af det. Hvis der var noget nyttigt, du kunne få ud af vores sessioner, så de ikke bare var besværlige, stressende, en plage, spild af din tid; hvis der var en eller anden måde, vores tid sammen kunne forbedre dit liv på, hvilket område af dit liv ville du så helst forbedre? På hvilke måder ville du gerne forbedre det? Hvad er vigtigt for dig på dette område af dit liv?

3. Den aktuelle livskontekst, familiehistorie, sociale historie, andre vurderingsværktøjer

Den aktuelle livskontekst inkluderer sundhed, medicinforbrug, arbejde, økonomi, relationer, familie, kultur og så videre. Se også efter faktorer, som forstærker problemet – for eksempel sekundære økonomiske eller sociale fordele. Familiehistorie og social historie inkluderer betydningsfulde relationer fra fortiden og nutiden samt den måde, hvorpå klienten opfatter denne histories påvirkning af dem. Andre vurderingsværktøjer afhænger af din praksis og dit klientel. Du vil måske foretrække at gøre dette meget kortfattet i starten og indsamle flere data efter behov i senere sessioner.

4. Psykologisk ufleksibilitet

- a. *Den konceptualiserede fortids eller fremtids dominans; begrænset selvindsigt:* Hvor meget tid bruger din klient på at dvæle ved fortiden eller fantasere/bekymre sig om fremtiden? Hvor let mister han kontakten med nuet (det vil sige, hvor let er han at distrahere)? Hvor vanskeligt synes hun, det er at „vide“, hvad hun tænker og føler?
- b. *Fusion:* Hvilken type uhjælpsomt kognitivt indhold fusionerer din klient med – rigide regler, selvbegrænsende opfattelser, hårde domme, årsagsforklaringer, tanker om håbløshed eller værdiløshed eller andet?
- c. *Oplevelsesmæssig undgåelse:* Hvilke private oplevelser (tanker, følelser, erindringer og så videre) undgår din klient – og hvordan? Hvor udbredt er oplevelsesmæssig undgåelse i din klients liv?
- d. *Fusion med det konceptualiserede selv:* Hvori består din klients „konceptualiserede selv“? Ser han for eksempel sig selv som knækket/beskadiget/uelskelig/dum og så videre, eller ser hun måske sig selv som stærk/bedre end andre/succesfuld? Hvor fusioneret er din klient med dette selvbillede?
- e. *Mangel på klarhed over/kontakt med værdier:* Hvilke kerneværdier er denne klient uklar i forhold til, negligerer hun eller handler hun uforeneligt med (for eksempel forbindelse til andre, omsorg, støtte, selvomsorg, selvmedfølelse, kærlighed, hjælp til andre eller andet)?
- f. *Ufunktionel handling:* Hvilke selvdestruktive handlinger foretager din klient? Mangler han de nødvendige færdigheder for at ændre adfærd? Undlader hun at blive ved, når vedholdende handling er påkrævet, eller fortsætter hun uhensigtsmæssigt, selv når den pågældende handling er ineffektiv? Hvilke mennesker, steder, situationer og aktiviteter undgår han eller trækker han sig tilbage fra?

5. Motivationsfaktorer

Vurder positive faktorer – for eksempel mål, drømme, ønsker, visioner, værdier. Vurder også negative faktorer: indre barrierer imod forandring (det vil sige fusion og undgåelse) og ydre barrierer imod forandring (for eksempel økonomisk eller social situation).

6. Psykologisk fleksibilitet og styrker hos klienten

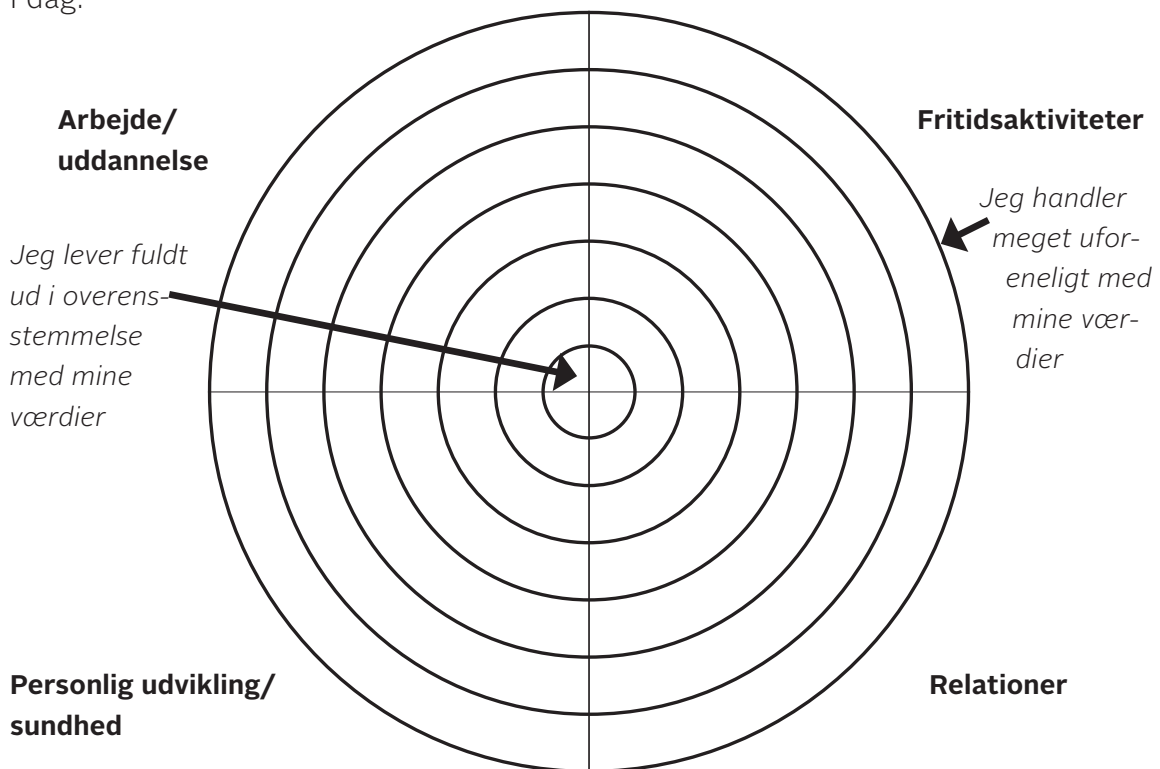
Vurder de områder i livet, hvor klienten allerede udviser psykologisk fleksibilitet gennem defusion, accept, selvet som kontekst, kontakt med nuet, kontakt med værdier og engageret handling. Identificer også de personlige styrker og nyttige livsfærdigheder, som din klient allerede har, og som kan bruges i terapien.

SKYDESKIVEN

Dine værdier: Hvad ønsker du at gøre med din tid på denne planet? Hvilken slags person ønsker du at være? Hvilke personlige styrker eller egenskaber ønsker du at udvikle? Jeg vil bede dig skrive nogle få ord til hver af overskrifterne herunder.

- 1. Arbejde/uddannelse:** inkluderer arbejdsplads, karriere, uddannelse, udvikling af færdigheder.
- 2. Relationer:** inkluderer din partner, dine børn, forældre, slægtninge, venner, kolleger.
- 3. Personlig udvikling/sundhed:** kan inkludere religion, åndelighed, kreativitet, livsfærdigheder, meditation, yoga, natur, træning, ernæring og/eller sundhedsrisikofaktorer.
- 4. Fritidsaktiviteter:** hvordan du leger, slapper af eller har det sjovt; aktiviteter til hvile, rekreation, sjov og kreativitet.

Skydeskiven: Sæt et kryds i hvert af skydeskivens områder for at vise, hvor du står i dag.



Tilpasset fra *Living Beyond Your Pain* af J. Dahl & T. Lundren med tilladelse fra New Harbinger Publications (Oakland, CA), www.newharbinger.com. (Dansk udgave *Slip smerterne – ACT mod kroniske smerter*, Dansk Psykologisk Forlag, 2010).

ANALYSE AF PROBLEMET

Dette skema skal hjælpe med at indsamle information om beskaffenheden af den vigtigste udfordring eller det vigtigste problem, du står over for. Først vil jeg bede dig sammenfatte – i en eller to sætninger – hvad den vigtigste udfordring eller det vigtigste problem er:

Dernæst vil jeg bede dig beskrive – i en eller to sætninger – hvordan det påvirker dit liv, og hvad det afholder dig fra at gøre eller være:

Uanset hvad dit problem er – hvad enten det er en fysisk sygdom, et vanskeligt forhold, en arbejdssituation, en økonomisk krise, et præstationsproblem, tabet af en elsket person, en alvorlig skade eller en klinisk lidelse som for eksempel depression – finder vi som regel, når vi analyserer problemet, fire hovedelementer, som i betydelig grad bidrager til problemet. Disse elementer er repræsenteret i boksene herunder. Jeg vil bede dig skrive så meget, du kan, i hver af boksene om de tanker, følelser og handlinger, som bidrager til eller forværrer den udfordring eller det problem, du står over for:

<p>Fanget af tanker</p> <p>Hvilke erindringer, bekymringer, hvilken frygt, selvkritik eller andre uhjælpsomme tanker dvæler du ved, eller bliver du „fanget“ af, som er relateret til dette problem? Hvilke tanker giver du lov til at holde dig tilbage eller koste rundt med dig eller gøre dig nedtrykt?</p>	<p>Livs-drænende handlinger</p> <p>Hvad gør du for øjeblikket, som gør dit liv værre i det lange løb? Holder dig kørt fast, spilder din tid eller dine penge, dræner din energi, begrænser dit liv, påvirker din sundhed, dit arbejde eller dine relationer negativt, opretholder eller forværrer de problemer, du kæmper med?</p>
<p>Kamp med følelser</p> <p>Hvilke emotioner, følelser, indre tilskyndelser, impulser eller fornemmelser (forbundet med dette problem) kæmper du med, undgår du, undertrykker du, prøver du at slippe af med, eller kæmper du med på anden vis?</p>	<p>Undgår udfordrende situationer</p> <p>Hvilke situationer, aktiviteter, mennesker eller steder undgår du eller holder du dig væk fra? Hvad er du holdt op med, har du trukket dig tilbage fra, er du droppet ud af? Hvad bliver du ved med at udskyde til senere?</p>

LIVSKOMPASSET

I det store felt i hver af boksene skal du skrive nogle få nøgleord om, hvad der er vigtigt eller meningsfuldt for dig i dette domæne i dit liv: Hvilken slags person ønsker du at være? Hvad ønsker du at gøre? Hvilken slags styrker eller egenskaber ønsker du at udvikle? Hvad ønsker du at stå for?

(Hvis en boks virker irrelevant for dig, er det okay: Lad den bare være tom. Hvis du kører fast i en boks, så spring den over og vend tilbage til den senere. Og det er okay, hvis det samme ord optræder i flere eller alle boksene).

Angiv dernæst i den øverste lille firkant i hver af de store bokse på en skala fra 0 til 10, hvor vigtige disse værdier er for dig på dette tidspunkt i dit liv (0 = ingen betydning, 10 = ekstrem vigtig). Det er okay, hvis flere firkanter har den samme score. Endelig skal du i den nederste lille firkant i hver af de store bokse på en skala fra 0 til 10 angive, hvor effektivt du lever i overensstemmelse med disse værdier lige nu (0 = overhovedet ikke, 10 = lever fuldt ud i overensstemmelse med dem). Igen er det okay, hvis flere firkanter har den samme score.

Se nu grundigt på det, du har skrevet. Hvad fortæller det dig om, (a) hvad der er vigtigt i dit liv, og (b) hvad du for øjeblikket forsømmer?

Forældreskab	Personlig udvikling	Fritidsaktiviteter	Åndelighed
Sundhed	Arbejde	Samfund og miljø	
Familierelationer	Intime relationer	Sociale relationer	

Tilpasset fra *Living Beyond Your Pain* af J. Dahl & T. Lundren med tilladelse fra New Harbinger Publications (Oakland, CA), www.newharbinger.com. (Dansk udgave *Slip smerterne – ACT mod kroniske smerter*, Dansk Psykologisk Forlag, 2010).

PROBLEMER OG VÆRDIER

Acceptance and Commitment Therapy har som formål at reducere kamp og lidelse og gøre livet indholdsrigt, tilfredsstillende og meningsfuldt. For at fremme denne proces er fire typer information – repræsenteret i de fire kolonner herunder – særligt vigtige. Se, hvad du fra nu af og til den næste session kan skrive eller tilføje i hver af kolonnerne.

KAMP OG LIDELSE		RIGT OG MENINGSFULDT LIV	
<p>Problematiske tanker og følelser: Hvilke erindringer, bekymringer og hvilken frygt, selvkritik eller andre tanker bliver du „fanget“ af? Hvilke emotioner, følelser, indre tilskyndelser eller fornemmelser kæmper du med?</p>	<p>Problematiske handlinger: Hvad gør du, som gør dit liv værre i det lange løb – som holder dig kørt fast, spiller din tid eller dine penge, dræner din energi, indvirker negativt på din sundhed eller dine relationer eller fører til, at du „går glip af“ livet?</p>	<p>Værdier: Hvad er vigtigt for dig i „det store billede“? Hvad ønsker du at stå for? Hvilke personlige egenskaber og styrker ønsker du at udvikle? Hvordan ønsker du at berige eller forbedre dine relationer? Hvordan vil du gerne „vokse“ eller udvikle dig ved at gøre noget ved dine problemer?</p>	<p>Mål og handlinger: Hvad gør du for øjeblikket, som forbedrer dit liv i det lange løb? Hvad ønsker du at gøre mere af? Hvilke livsberigende mål ønsker du at opnå? Hvilke livsforbedrende handlinger ønsker du at foretage? Hvilke livsforbedrende færdigheder vil du gerne udvikle?</p>

VITALITET VERSUS LIDELSE

Fra nu af og til den næste session skal du føre dagbog over, hvad du gør, når smertefulde tanker og følelser opstår, samt lægge mærke til, om disse handlinger fører til mere vitalitet eller mere lidelse.

Smertefulde tanker/følelser/ indre tilskyndelser/fornemmelser/ erindringer, som er dukket op i dag	Ting, jeg gjorde – når disse tanker og følelser dukkede op – som førte til vitalitet (det vil sige udvidede eller berigede mit liv eller forbedrede min sundhed, mit velbefindende el- ler mine relationer)	Ting, jeg gjorde – når disse tanker og følelser dukkede op – som førte til lidelse (det vil sige begrænsede eller forvær- rede mit liv eller skadede min sundhed, mit velbefindende el- ler mine relationer)

KONTROLSTRATEGIER

Hvori består de vigtigste tanker og følelser, som er problematiske for dig? Skriv dem ned under henholdsvis „Krop“ og „Bevidsthed“. Nedskriv dernæst alt, hvad du har forsøgt for at slippe af med, undgå, undertrykke, flygte fra eller aflede dig selv fra disse tanker eller følelser.

KROP

Følelser, fornemmelser,
indre tilskyndelser

BEVIDSTHED

Tanker, erindringer, antagelser,
bekymringer

Distraction: Hvordan har du prøvet at distrahere dig selv fra disse tanker og følelser (for eksempel ved at se fjernsyn, shoppe og så videre)?

Melde dig ud: Vi melder os ofte ud (giver op, undgår, prokrastinerer eller trækker os tilbage) i forhold til mennesker, steder, aktiviteter og situationer, når vi ikke kan lide de tanker og følelser, de fremkalder i os. Hvori består nogle af de ting, du trækker dig tilbage fra?

Tænkestrategier: Hvordan har du prøvet at tænke dig ud af det (for eksempel ved at give andre skylden, bekymre dig, gruble over fortiden, fantasere, positiv tænkning, problemløsning, planlægning, selvkritik, analyser, prøve at få det til at give mening, diskussioner med dig selv, benægtelse, slå dig selv oven i hovedet, lade, som om det ikke er vigtigt og så videre)? Har du dvælet ved tanker som: „Hvad nu hvis ...?“, „Hvis bare ...“, „Hvorfor lige mig?“, „Det er ikke fair!“ eller lignende?

Stoffer: Hvilke stoffer har du prøvet at tilføre din krop (inklusive mad og receptmedicin)? Har du nogen sinde forsøgt selvskadende aktiviteter – for eksempel selvmordsforsøg, dumdristig risikoadfærd? Har du forsøgt andre strategier – for eksempel overdreven søvn?

Befriede disse strategier dig i det lange løb fra dine smertefulde tanker og følelser, så de aldrig vendte tilbage?

Når du har brugt disse strategier i overdreven grad, rigtigt eller uhensigtsmæssigt, hvad har de så kostet dig i form af sundhed, vitalitet, energi, relationer, arbejde, fritidsaktiviteter, penge, mistede muligheder, spildt tid eller følelsesmæssig smerte?

FORSØGTE LØSNINGER OG DERES LANGTIDSVIRKNINGER

FORSØGTE LØSNINGER OG DERES LANGTIDSVIRKNINGER			
Hvad har du gjort for at undgå eller slippe af med problematiske tanker, følelser, erindringer, emotioner eller fornemmelser? List alt, hvad du kan komme i tanker om, hvad enten det var forsætligt eller ikke.	a. Gik dine tanker og følelser væk? b. Vendte de tilbage på længere sigt? c. Blev de værre?	Har dette bragt dig tættere på et indholdsrigt, tilfredsstillende og meningsfuldt liv?	Hvad har dette kostet dig i form af tid, energi eller penge? Hvad har det haft af negative konsekvenser for sundhed, velbefindende, arbejde, fritidsaktiviteter eller relationer?

Pragmatisme

Hvis du går med på den tanke, tror på den og lader den kontrollere dig, hvor er du så henne? Hvad får du ud af at tro på den? Hvor går du hen herfra? Kan du gøre et forsøg alligevel, selv om din bevidsthed siger, at det ikke vil fungere?

Interesseret

Det er en interessant tanke.

Meditativ

Lad dine tanker komme og gå som drivende skyer, biler, som kører forbi dit hus osv.

Din bevidsthed er som ...

en „bliv ikke dræbt“-maskine
en ordmaskine
en radio „Jammer og elendighed“
en dygtig sælger
verdens bedste historiefortæller
en fascistisk diktator
en vurderingsfabrik

Rammesætte som tyranni

Hvordan er det at blive kostet rundt med af den tanke/opfattelse/idé? Ønsker du, at den skal styre dit liv og hele tiden fortælle dig, hvad du skal gøre?

Problemløsning

Det er blot din bevidsthed, som løser problemer. Du føler smerte, så din bevidsthed prøver at finde en måde at stoppe smerten på. Din bevidsthed er udviklet til at løse problemer. Det er dens job. Den er ikke defekt; den gør, hvad den er udviklet til at gøre. Men nogle af dens løsninger er ikke særlig effektive. Din opgave er at vurdere, om din bevidstheds løsninger er effektive: Giver de dig på langt sigt et indholdsrigt og tilfredsstillende liv?

Funktionalitet

Hvis du lader den tanke diktere, hvad du gør, hvordan vil det så fungere i det lange løb? Hvis du køber den, hjælper det dig så til at skabe et indholdsrigt, tilfredsstillende og meningsfuldt liv?

Afledte fordele

Hvis du tager denne tanke for pålydende/går med på den/lader den fortælle dig, hvad du skal gøre, når den dukker op, hvilke følelser, tanker eller situationer hjælper den dig måske så til at undgå eller flygte fra (på kort sigt)?

Form og lokalisering

Hvordan ser din tanke ud? Hvor stor er den? Hvordan lyder den? Som din stemme eller som en andens? Luk dine øjne og fortæl mig, hvor den er lokaliseret i rummet? Bevæger den sig, eller står den stille? Hvis den bevæger sig, i hvilken retning bevæger den sig så og med hvilken hastighed?

Computerskærm

Forestil dig din tanke på en computerskærm. Lav om på skrifttype, farve og format. Animer ordene. Tilføj en hoppende kugle.

Indsigt

Når du går med på den tanke eller giver den al din opmærksomhed, hvordan ændrer din adfærd sig så? Hvad begynder du, eller holder du op med at gøre, når den dukker op?

Giv historien navn

Hvis alle disse tanker og følelser blev til en bog eller en film, med titlen „*et eller andet*“-historien“, hvad ville du så kalde den? Hver gang denne historie dukker op, skal du give den navn: „Aha, der har vi XYZ-historien igen!“

Iagttagelse

Læg mærke til, hvad din bevidsthed fortæller dig lige nu. Læg mærke til, hvad du tænker.

Det iagttagende selv

Træd et skridt tilbage og se på denne tanke med dit iagttagende selv.

TANKER**Klassikerne**

Jeg har den tanke at ...
Sig den med en fjollet stemme.
Syng den.
Sig den meget langsomt.
Gentag den hurtigt igen og igen.
Skriv tanker på kort.
Metaforen „Passagerer i bussen“.
Tak din bevidsthed for den tanke.
Hvem taler her: Du eller din bevidsthed?
Øvelsen „Blade i et vandløb“.
Hvor gammel er den historie?

AT BLIVE FANGET

I ACT taler vi i dagligsproget om at blive „fanget af din bevidsthed“ eller at blive „fanget af dine tanker“. Med dette mener vi, at du bliver fuldstændig indfanget af dine tanker, og at de udøver en stærk indflydelse på dine handlinger. I hvilke situationer lykkes det din bevidsthed at fange dig? Hvilke ting siger den for at fange dig? Hvordan bærer du dig ad med at befri dig selv?

Dato/tid Udløsende hændelser eller situationer	Hvad sagde eller gjorde din bevidsthed for at fange dig?	Hvordan ændrede din adfærd sig, da du blev fanget? Hvad kostede disse handlinger dig?	Lykkedes det dig at befri dig selv? I så fald hvordan?

Helende hånd

Læg en hånd på den del af din krop, hvor du mest intenst føler følelsen. Forestil dig, at dette er en helende hånd – en kærlig sygeplejerskes, forælders eller partners hånd. Send noget varme ind i dette område – ikke for at slippe af med følelsen, men for at åbne dig omkring den, gøre plads for den, holde let om den.

At blive blød

Prøv, om du kan gøre dig blød omkring følelsen, løsne dig omkring den og holde let om den.

Tilladelse

Prøv, om du kan give denne følelse lov til at være der. Du behøver ikke at kunne lide den eller ønske den – bare at tillade den.

Udvidelse

Prøv, om du kan åbne dig og udvide dig omkring følelsen. Det er, som om et stort rum på magisk vis åbner sig inden i dig.

Det iagttagende selv

Træd et skridt tilbage og se på denne følelse ud fra dit iagttagende selv.

Den nysgerrige videnskabsmand

Læg mærke til, hvor denne følelse er inden i din krop. Zoom ind på den. Observer den, som om du er en nysgerrig videnskabsmand, der aldrig har været ude for noget lignende. Hvor er følelsens yderkanter? Hvor begynder den, og hvor holder den op? Bevæger den sig, eller står den stille? Befinder den sig på overfladen eller inde i dig? Varm eller kold? Let eller tung?

Følelsesvalget

Antag, at jeg kunne give dig et valg: (a) Du behøver aldrig at få denne følelse igen, men det betyder, at du mister evnen til at elske og holde af, eller: (b) Du får lov til at elske og holde af, men når der opstår en kløft imellem det, du ønsker, og det, du har, vil følelser som denne dukke op. Hvad vælger du?

FØLELSER

Fysikalisering

Forestil dig, at denne følelse er et objekt. Er det flydende, fast eller luftigt? Hvor stort er det? Er det let eller tungt? Hvilken temperatur har det? Er det på din overflade eller inde i dig? Hvilken form har det? Hvilken farve? Er det gennemsigtigt eller uigennemsigtigt? Hvordan føles objektets overflade – varm eller kold, ru eller glat, våd eller tør?

Medfølelse

Hold let om denne følelse, som om den er en grædende baby eller en klynkende hundehvalp.

Kampafbryderen

Er kampafbryderen slået til, slået fra, eller står den på det halvvejsmærke, vi kalder „at tolerere det“? Hvis afbryderen var som en drejeskive med en skala fra 0 til 10, hvor 10 betyder åben kamp, og 0 betyder ingen kamp overhovedet, hvor er du så lige nu? Er du villig til at prøve, om vi kan få den drejet et hak eller to nedad?

Normalisering

Denne følelse fortæller dig, at du er et normalt menneske, der har et hjerte, og som bekymrer sig. Dette er, hvad mennesker føler, når der er en kløft imellem, hvad vi ønsker, og hvad vi har.

Metaforer

Kæmpe i kviksand
Passagerer i en bus
Dæmoner i båden
Vade igennem sumpen
Skubbe imod skrivepladen

Træk vejret ind i den

Træk vejret ind i denne følelse. Det er, som om dit åndedræt strømmer ind i og omkring den.

Iagttag

Læg mærke til, hvor denne følelse er.
Læg mærke til, hvor den er mest intens.
Læg mærke til de varme steder og de kolde steder.
Læg mærke til de forskellige fornemmelser inden i følelsen.

ØVEARK TIL UDVIDELSE

Udvidelse vil sige at åbne sig og gøre plads for vanskelige følelser, indre tilskyndelser og fornemmelser og derved give dem lov til at „strømme gennem dig“ uden at kæmpe med dem. Du behøver ikke at kunne lide disse følelser eller ønske dem – du gør bare plads for dem og giver dem lov til at være der, selv om de er ubehagelige. Hvis disse følelser skulle dukke op igen, kan du hurtigt, så snart du har lært denne færdighed, gøre plads for dem og lade dem „strømme forbi“, så du kan investere din tid og energi i at udføre meningsfulde, livsforbedrende aktiviteter i stedet for at kæmpe med dem. Stræb mindst en gang om dagen efter at trække vejret ind i og gøre plads for vanskelige følelser og fornemmelser.

Øveark til udvidelse			
Dag/dato/tid Følelser/ fornemmelser	Hvor længe jeg øvede mig (i minutter) Hvilken kampafbryder- position (0-10)? 10 = slået til 0 = slået fra 5 = halvvejsmærke (tolerance)	Brugte en cd eller en MP3-afspiller til hjælp? Ja/nej	Udbytte og/eller vanskeligheder

KAMP VERSUS ÅBENHED

Udfyld dette arbejdsark en gang om dagen for at holde styr på, hvad der sker, når du kæmper med dine følelser, og hvad der sker, når du åbner dig og gør plads for dem.

Arbejdsarket „Kamp versus åbenhed“			
Dag/dato/tid Følelser/for- nemmelser Hvilke hæn- delser udløste dette?	Hvor meget kæm- pede du med disse følelser? 0 = ingen kamp, 10 = maksimal kamp. Hvad gjorde du kon- kret under kampen?	Åbnede du dig og gjorde plads for disse følelser og gav dem lov til at være der, selv om de var ubehagelige? Hvis du gjorde, hvordan gjorde du det så?	Hvad var langtids- virkningen af den måde, du reage- rede over for følel- serne på? Gjorde den dit liv bedre el- ler værre?

UFORMELLE ØVELSER I MINDFULNESS

1. *Mindfulness i dine morgenrutiner*

Udvælg en aktivitet, som udgør en del af dine daglige morgenrutiner, som for eksempel at børste tænder, barbere dig, rede sengen eller tage et brusebad. Når du gør det, skal du fokusere fuldstændigt på det, du gør: kroppens bevægelser, smagen, berøringen, lugten, synsindtrykkene, lydene og så videre. Læg mærke til, hvad der sker, med en åben og nysgerrig holdning. Når du for eksempel er i brusebad, skal du lægge mærke til vandet, når det sprøjter ud af bruserhovedet, når det rammer din krop, og når det gurgler ned i afløbet. Læg mærke til vandets temperatur og følelsen af det i dit hår og på dine skuldre, og når det løber ned over dine ben. Læg mærke til lugten af sæbe og shampoo og følelsen af dem mod din hud. Læg mærke til synet af vanddråberne på væggen eller på badeforhænget, vandet, der drypper ned over din krop, og dampen, der stiger op. Læg mærke til dine armes bevægelser, når du vasker dig eller skrubber dig eller gnider shampoo ind i håret.

Når der dukker tanker op, skal du anerkende dem og lade dem komme og gå som biler, der kører forbi. Igen og igen vil du blive fanget af dine tanker. Så snart du opdager, at det er sket, skal du roligt anerkende det, lægge mærke til, hvilken tanke det var, der distraherede dig, og føre din opmærksomhed tilbage til brusebadet.

2. *Mindfulness ved husholdningspligterne*

Udvælg en aktivitet, som for eksempel at stryge tøj, vaske op, støvsuge – noget hverdagsagtigt og trivielt, du er nødt til at gøre for at få dit liv til at fungere – og gør det med bevidst nærvær. Når du for eksempel stryger tøj, skal du lægge mærke til tøjets farve og form og det mønster, folderne danner, og det nye mønster, når folderne forsvinder. Læg mærke til dampens syden, den knirkende lyd fra strygebrættet, den svage lyd af strygejernet, når det glider hen over tøjet. Læg mærke til din hånds greb om strygejernet og din arms og din skuldres bevægelser.

Hvis der opstår kedsomhed eller frustration, skal du simpelthen anerkende det og bringe din opmærksomhed tilbage på det, du foretager dig. Igen og igen vil din opmærksomhed strejfe væk. Så snart du opdager, at det er sket, skal du roligt anerkende det, lægge mærke til, hvad det var, der distraherede dig, og bringe din opmærksomhed tilbage på din aktuelle aktivitet.

3. *Mindfulness ved behagelige aktiviteter*

Udvælg en aktivitet, du nyder at udføre, som for eksempel at putte dig ind til en person, du holder af, spise frokost, kæle med katten, lege med hunden, gå tur i parken, lytte til musik, tage et lindrende varmt bad og så videre. Udfør denne aktivitet på en bevidst nærværende måde: Engager dig fuldstændigt i den, brug alle dine fem sanser og nyd hvert eneste øjeblik. Hvis og når din opmærksomhed strejfer, skal du, så snart du opdager det, lægge mærke til, hvad det var, der distraherede dig, og igen engagere dig i det, du er i gang med.

ENKLE MÅDER AT KOMME TIL STEDE PÅ

Tag ti indånder

Dette er en enkel øvelse i at centrere sig selv og etablere kontakt med sine omgivelser. Udfør denne øvelse dagen igennem, især når du føler dig fanget af dine tanker og følelser:

1. Tag ti langsomme, dybe vejrtrækninger. Fokuser på at ånde ud så langsomt som muligt, indtil dine lunger er helt tomme – og giv dem så lov til at fylde sig igen af sig selv.
2. Læg mærke til følelsen af dine lunger, der tømmer sig. Læg mærke til, at de fylder sig igen. Læg mærke til, hvordan din brystkasse udvider sig og trækker sig sammen. Læg mærke til, hvordan dine skuldre sagte hæver og sænker sig.
3. Prøv, om du kan lade dine tanker komme og gå, som om de blot er biler, der kører forbi uden for dit hus.
4. Udvid din bevidsthed: Læg på samme tid mærke til din vejrtrækning og din krop. Se dig derefter omkring i rummet og læg mærke til, hvad du kan se, høre, lugte, røre ved og føle.

At kaste anker

Dette er en anden enkel øvelse i at centrere sig selv og forbinde sig med verden omkring sig. Udfør den dagen igennem, især når du finder dig selv fanget af dine tanker og følelser:

1. Placer dine fødder fladt mod gulvet.
2. Skub fødderne nedad – læg mærke til gulvet under dig, læg mærke til, hvordan det understøtter dig.
3. Læg mærke til muskelspændingerne i dine ben, når du skubber dine fødder nedad.
4. Læg mærke til hele din krop – og følelsen af tyngdekraften, som flyder ned gennem dit hoved, din ryggrad og dine ben og ned i dine fødder.
5. Se dig nu omkring og læg mærke til, hvad du kan se og høre omkring dig. Læg mærke til, hvor du er, og hvad du gør.

Læg mærke til fem ting

Dette er endnu en enkel øvelse i at centrere sig selv og engagere sig i sine omgivelser. Udfør den dagen igennem, især når du føler, at du er ved at blive fanget af dine tanker og følelser:

1. Stop op et øjeblik.
2. Se dig omkring og læg mærke til fem ting, som du kan se.
3. Lyt omhyggeligt og læg mærke til fem ting, som du kan høre.
4. Læg mærke til fem ting, som du kan føle er i kontakt med din krop (for eksempel dit armbåndsur imod dit håndled, dine bukser imod dine ben, luften imod dit ansigt, dine fødder imod gulvet, din ryg imod stoleryggen).
5. Gør til sidst alt det ovenstående på samme tid.

ØVEARK TIL BEVIDST NÆRVÆRENDE VEJRTRÆKNING

Øvelser i bevidst nærværende vejrtrækning gør det muligt for dig at udvikle adskillige færdigheder: Evnen til at lade tanker komme og gå uden at blive fanget af dem, evnen til at genfokusere, når du opdager, at du er blevet distraheret, og evnen til at lade dine følelser være, som de er, uden at prøve at kontrollere dem. Selv fem minutters øvelse om dagen kan over tid gøre en forskel. Ti minutter to gange om dagen eller tyve minutter en gang om dagen er endnu bedre.

Øveark til bevidst nærværende vejrtrækning			
Dag/dato/tid Hvor længe jeg øvede mig (i minutter)	Vanskelige tanker og følelser, der dukkede op	Brugte en cd til hjælp? Ja/nej	Udbytte og/eller vanskeligheder

Taler

Forestil dig din firårs fødselsdag (eller din enogtyvende eller din halvtredsindstyvende eller din pensioneringsfest og så videre). To eller tre mennesker holder taler om, hvad du står for, hvad du betyder for dem, om den rolle, du har spillet for deres liv. Hvad ville du, i den IDEELLE verden, hvor du har levet dit liv som den person, du gerne vil være, høre dem sige?

Liv og død

- Forestil dig din egen begravelse: Forestil dig, hvad du gerne ville høre mennesker sige om dig.
- Udspil din egen begravelse som psykodrama.
- Skriv din egen gravskrift eller sæt tekst på en tom gravsten.
- Forestil dig, at du på en eller anden måde ved, at du kun har fireogtyve timer tilbage at leve i, men at du ikke kan fortælle det til nogen: Hvem ville du besøge, og hvad ville du gøre?

Rigdom

Du arver en formue. Hvad vil du gøre med den? Hvem ville være der til at dele alle de aktiviteter med dig eller værdsætte de ting, du køber? Hvordan ville du opføre dig over for alle de mennesker, som deler dit nye liv?

Udforsk din smerte

- Smerte som din allierede: Hvad fortæller denne smerte dig om, hvad der virkelig er vigtigt, hvad der virkelig betyder noget for dig?
- Smerte som din lærer: Hvordan kan denne smerte hjælpe dig til at vokse eller udvikle nye færdigheder og styrker? Hvordan kan den hjælpe dig til at få et bedre forhold til andre?
- Fra bekymringer til omsorg: Hvad viser din frygt, dine bekymringer og din angst dig, at du holder af? Hvad påmindrer de dig om er meget vigtigt?

Karakterstyrker

Hvilke personlige styrker og kvaliteter har du allerede? Hvilke nye vil du gerne udvikle? Hvordan vil du gerne anvende dem?

Hvis ... så ...

Hvis du opnåede det eller det mål, hvordan ville du så forandre dig som et resultat af det? Hvad ville du gøre anderledes fra nu af? Hvordan ville du opføre dig anderledes over for venner, familie, kolleger, kunder og andre?

Tankelæsermaskine

Forestil dig, at jeg anbringer en tankelæsermaskine på dit hoved, og at jeg indstiller den på bevidstheden hos personer, som betyder meget for dig, så du nu kan høre hver eneste af deres tanker. Når du stiller ind, tænker de på DIG, på, hvad du står for, hvad dine styrker er, hvad du betyder for dem og på den rolle, du spiller for deres liv. Hvad ville du, i den IDEELLE verden, hvor du har levet dit liv som den person, du gerne vil være, høre dem tænke?

KLARLÆGNING AF VÆRDIER

Tryllestav

- Jeg svinger denne tryllestav, og du har herefter total anerkendelse af alle på planen – uanset hvad du gør, elsker, respekterer og beundrer de dig – hvad enten du bliver kirurg eller seriemorder. Hvad ville du så gøre med dit liv? Hvordan ville du behandle andre?
- Jeg svinger denne tryllestav, og alle disse smertefulde tanker, følelser og erindringer har ikke længere nogen indvirkning på dig. Hvad ville du så gøre med dit liv? Hvad ville du begynde på, holde op med at gøre, gøre mere af eller mindre af? Hvordan ville du opføre dig anderledes? Hvis vi så dig på en video, hvad ville vi så se og høre, som ville vise os, at der var sket noget magisk?

Hvad er vigtigt?

Hvad er det, du virkelig ønsker? Hvad betyder noget for dig i det store billede? Hvad ønsker du at stå for? Er der noget i dit liv lige nu, som giver dig en følelse af mening, formål, vitalitet?

Det dejlige sted

Genkald dig levende en varm og dejlig erindrings og få kontakt med følelserne omkring den. Hvad er meningsfuldt ved denne erindrings?

Misbilligelse

Hvad misbilliger du, eller kan du ikke lide ved andres handlinger? Hvordan ville du handle, hvis du var i deres sko?

At gå glip

Hvilke vigtige områder af livet har du opgivet, eller er du gået glip af på grund af manglende villighed?

Skemaer og arbejdsark

Spørgeskemaet „Værdibaseret liv“.
Skydeskiven.
Livskompasset.
Liste over værdibaserede handlinger.
Liste over almindelige værdier.

Barndomsdrømme

Som barn, hvilken slags liv forestillede du dig da i fremtiden?

Kunstneriske metoder

Mal, tegn eller modeller dine værdier.

Hvad kan du lide?

Hvad ville du gerne gøre?

Rollemodeller

Hvem ser du op til? Hvem inspirerer dig? Hvilke personlige styrker eller egenskaber har de, som du beundrer?

AT OPSTILLE VÆRDIBASEREDE MÅL

Tre trin til opstilling af værdibaserede mål

1. trin: Det livsdomæne, jeg vælger at arbejde med, er (sæt en ring om et eller to, men ikke flere): arbejde, sundhed, uddannelse, socialt liv, forældreskab, intim partner, familie, åndelighed, lokalsamfund, miljø, fritid, personlig udvikling.

2. trin: De værdier, der ligger til grund for mine mål (i dette livsdomæne), er:

Når det drejer sig om at opstille mål, skal du sikre dig, at det mål, du opstiller, er et SMART mål:

- **Specifikt:** *Specificer de handlinger, du vil foretage – hvornår og hvor du vil gøre det, og hvem og hvad der er involveret. Dette er for eksempel et vagt eller ikke-specifikt mål: „Jeg vil tilbringe mere tid sammen med mine børn“. Dette er et specifikt mål: „Jeg vil tage børnene med i parken lørdag eftermiddag og spille fodbold med dem“. Gør dit mål specifikt nok til, at du let kan se, om du har opnået det eller ej.*
- **Meningsfuldt:** *Hvis et mål virkelig er styret af dine værdier i modsætning til at følge en rigid regel, prøve at behage andre eller undgå smerte, vil det være personligt meningsfuldt. Hvis det mangler en følelse af formål, skal du undersøge, om det virkelig er styret af dine værdier.*
- **Adaptivt:** *Hjælper målet dig til at bevæge dig i en retning, der, så vidt du kan forudsige det, med sandsynlighed vil forbedre, berige eller forhøje din livskvalitet?*
- **Realistisk:** *Målet bør være realistisk opnåeligt. Med i betragtning bør du tage dit helbred, konkurrerende krav på din tid, din økonomiske status, og om du har færdighederne til at opnå det.*
- **Tidsdefineret:** *For at styrke dit måls specificitet bør du fastsætte en dag, en dato og et tidspunkt for det. Hvis det ikke er muligt, bør du fastsætte en tidsramme så præcist, som du på nogen måde kan.*

3. trin: Mine værdibaserede mål er ...

- **et umiddelbart mål** (noget småt, enkelt og let, som jeg kan gøre inden for de næste fireogtyve timer):
- **kortsigtede mål** (ting, jeg kan gøre inden for de næste få dage og uger):
- **mål på det mellemlange sigt** (ting, jeg kan gøre inden for de næste få uger og måneder):
- **langsigtede mål** (ting, jeg kan gøre inden for de næste få måneder og år):

VILLIGHEDS- OG HANDLEPLANEN

1. Mit mål er at (vær specifik):

De værdier, der ligger til grund for mit mål, er:

De handlinger, jeg vil udføre for at opnå dette mål, er (vær specifik):

2. De tanker/erindringer, følelser, fornemmelser, indre tilskyndelser, jeg er villig til at gøre plads til for at opnå dette mål, er:

- Tanker/erindringer:
- Følelser:
- Fornemmelser:
- Tilskyndelser:

3. Det vil være nyttigt at sige til mig selv, at:

4. Hvis det er nødvendigt, kan jeg bryde dette mål ned i mindre skridt. Det mindste og letteste skridt, jeg kan begynde med, er:

Det tidspunkt, den dag og den dato, hvor jeg vil tage dette første skridt, er:

FRA FEAR TIL DARE

Fra FEAR til DARE, 1. del

Lad os antage, at du har klargjort dine værdier og opstillet et mål for dig selv, men at du ikke har opnået det. Hvad stoppede dig? Akronymet FEAR dækker de fleste af de almindelige barrierer:

F = **F**usion (ting, din bevidsthed siger til dig, som holder dig tilbage, hvis du bliver fanget af dem)

E = Overdrevne mål (**E**xcessive goals) (dit mål er for stort, eller du mangler færdigheder, tid, penge, helbred eller andre resurser)

A = Undgåelse (**A**voidance) (uvillighed til at gøre plads for det ubehag, denne udfordring medfører)

R = Afstand til værdier (**R**emoteness) (mistet føling med – eller du har glemt – hvad der er vigtigt eller meningsfuldt ved dette)

Skriv nu, med så få ord som muligt, alt det ned, der har forhindret dig i at opnå dit mål:

Gå nu tilbage og sæt en etikette på hvert af svarene med et eller to af bogstaverne F, E, A eller R, afhængigt af hvad der bedst beskriver denne barriere:

- Var det F = fusion med en historie? (For eksempel: Det vil mislykkes for mig, Det er for svært, Jeg vil gøre det senere, Jeg er for svag, Jeg kan ikke gøre det, eller andre).
- Var det E = overdrevne (Excessive) mål? (Du manglede den tid, de penge, det helbred, de faciliteter og færdigheder eller den støtte, der var nødvendig; eller målet var bare for stort, og du blev overvældet af det).
- Var det A = undgåelse (Avoidance) af ubehag? (Du var uvillig til at gøre plads for angst, frustration, frygt for nederlag eller andre ubehagelige tanker og følelser).
- Var det R = afstand (Remoteness) til dine værdier? (Du glemte eller mistede kontakten med de værdier, der ligger til grund for dette mål).

Modgiften imod FEAR er DARE:

D = **D**efusion

A = **A**cept

R = **R**ealistiske mål

E = Antag (**E**mbracing) værdier

Gennemgå dine barrierer, en efter en, og find ud af, hvordan du kan takle dem ved hjælp af DARE. På næste side vil du finde nogle forslag, der kan hjælpe dig.

Fra FEAR til DARE: 2. del

Defusionsstrategier

- Sæt navn på historien.
- Tak din bevidsthed.
- Anerkend „Her har vi årsagsforklaringerne“ eller „Her har vi vurderingerne“.
- Sæt navn på dæmonen/monsteret/passageren.
- Anerkend, at det er radio „Jammer og elendighed“, der sender.
- Lad simpelthen tankerne komme og gå som biler, der kører forbi.

Acceptstrategier

- Sæt navn på følelsen.
- Iagttag følelsen som en nysgerrig videnskabsmand.
- Vurder følelsen på en skala fra 1 til 10.
- Forpligt dig til at tillade følelsen.
- Træk vejret ind i følelsen
- Gør plads for følelsen
- Giv følelsen en form og en farve.

Realistisk opstilling af mål

- Hvis du mangler færdigheder, skal du opstille nye mål omkring at lære dem.
- Hvis dit mål er for stort, skal du bryde det ned i mindre bidder.
- Hvis du mangler resurser, skal du brainstorme, hvordan du kan få dem.
- Hvis du mangler tid, hvad er du så villig til at opgive for at skabe tid?
- Hvis målet virkelig er umuligt – for eksempel på grund af helbredet eller økonomiske problemer eller eksterne barrierer, du ikke har nogen direkte indflydelse på, så opstil et andet mål.

Antag værdier

- Forbind dig med det, der betyder noget for dig med hensyn til dette mål.
- Er dette mål virkelig meningsfuldt?
- Er dette mål i overensstemmelse med dine værdier?
- Er dette mål virkelig vigtigt?
- Bevæger dette mål dit liv fremad i den retning, du ønsker at gå?

Nedskriv her ved hjælp af disse idéer (og andre idéer, du selv eller din terapeut/coach har), hvordan du kan reagere på de barrierer, du har listet ovenfor:

Stil til sidst dig selv følgende spørgsmål:

- Er jeg villig til at gøre plads for de vanskelige tanker og følelser, der dukker op, uden at blive fanget af dem eller kæmpe med dem?
- Er jeg villig til at engagere mig i effektiv handling for at gøre det, der dybt i mit hjerte er vigtigt?

Hvis dit svar er ja, skal du bare gå i gang og give det en chance.

Hvis dit svar er nej, skal du overveje følgende tre spørgsmål:

1. Er dette virkelig vigtigt for dig?
2. Hvis det er, hvad vil det så koste dig at undgå det eller udskyde det?
3. Hvad vil du helst have: Den livsdrænende smerte ved at forblive kørt fast eller den livsforbedrende smerte ved at komme videre?

EN HURTIG GUIDE TIL CASEKONCEPTUALISERING I ACT

1. Hvilken værdibaseret retning ønsker klienten at bevæge sig i?
(Hvilket domæne i livet og hvilke værdier virker vigtigst for denne klient? Har hun nogen værdikongruente mål?)

2. Hvad forhindrer klienten i at gøre det?
(Identificer barriererne for et værdibaseret liv: fusion, undgåelse og ufunktionel handling)
 - a. Hvad fusionerer han med?
(Identificer problematisk fusion, inklusive årsagsforklaringer, regler, vurderinger, fortid, fremtid og selvbeskrivelse)

 - b. Hvad undgår hun?
(Identificer de tanker, følelser, erindringer, indre tilskyndelser, fornemmelser og følelser, som denne klient prøver at undgå eller slippe af med)

 - c. Hvilke ufunktionelle handlinger foretager han?
(Hvad er det, klienten gør, som gør hans liv værre eller holder ham kørt fast?)

Du kan bruge diagrammet herunder til at hjælpe dig med at planlægge din næste session. Noter eventuelle metaforer, spørgsmål, teknikker eller arbejdsark, som du kunne bruge i den næste session til at hjælpe din klient med at foretage en funktionel forandring.

