

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Acceptance and Commitment Therapy forkortes med forbogstaverne "ACT." ACT udtales som det engelske ord "ACT," hvilket understreger at terapien handler om at handle (Harris, 2011).

ACT er en adfærdsterapi. Der findes tre forskellige generationer af adfærdsterapi (Rosenberg & Arendt, 2012).

1. generation havde fokus på ren adfærd i form af stimuli og respons sammenkædninger, mens kognitionen primært blev ignoreret.

2. generation satte mere fokus på kognition i form af terapiformen kognitiv adfærdsterapi, hvor fokus blev at ændre problematiske kognitive strukturer og herved påvirke følelser og adfærd (Rosenberg & Arendt, 2012).

3. generations adfærdsterapi er karakteriseret ved at fokusere på accept af tanker og følelser, prioritere nærvær og fleksibel opmærksomhed, adskille klienten fra sine tanker og følelser og fokusere på klientens livsværdier (Rosenberg & Arendt, 2012). ACT tilhører 3. generation af adfærdsterapi og har derfor også fokus på ovenstående områder (Rosenberg & Arendt, 2012).

Formålet med terapien er at hjælpe klienten til at leve et meningsfyldt værdibaseret liv ved at engagere sig i at gøre det, som er vigtigt for klienten, mens klienten samtidig giver plads til de smertefulde oplevelser, som til tider er uundgåelige ved værdibaseret handling (Harris, 2011). I modsætning til mange terapiformer er formålet derfor ikke symptomreduktion, selvom dette ofte også er en konsekvens af terapien (Hayes et al. 2013).

I ACT arbejder terapeuten sammen med klienten for at styrke nogle processer, som menes at være almenmenneskelige og afgørende for klientens muligheder for at leve et værdibaseret liv (Hayes et al. 2013). Derudover er ACT bygget på den filosofiske retning funktionel kontekstualisme, og ACT har sin kognitionsforståelse fra relationel ramme teori. Disse uddybes i fanerne til venstre i det omfang, de har relevans for ACT.

Den overordnede målsætning i ACT er psykologisk fleksibilitet (Hayes et al. 2013; Harris, 2011). Psykologisk fleksibilitet opstår, når processerne anvendes i kombination, hvilket gør det muligt for klienten at være til stede i nuet, tillade sine skiftende indre oplevelser, respondere fleksibelt på sine tanker, være observatør til sine oplevelser og engagere sig i handlinger, som tilpasset konteksten fører vedkommende i retning af sine veldefinerede værdier (Hayes et al. 2013; Harris, 2011).

Modsætningen til psykologisk fleksibilitet er psykologisk rigiditet, hvilket processerne skal hjælpe med at bekæmpe. Efterhånden som psykologisk fleksibilitet øges, bliver klientens liv gradvist mere værdibaseret og mindre styret af fusion og undgåelse (Hayes et al. 2013; Harris, 2011). Tilsammen udgør de seks processer Hexaflexmodellen: **Accept (tillad dine indre oplevelser), Defusion (se dine tanker, som tekst og billeder), Nuet (vær tilstede her og nu), Selvet som kontekst (opdag observatøren), Værdier og Engageret handling (sæt handling bagved).**