

ACT & HEXAFLEXEN

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

JENNY RAMSTRÖM

HEXAFLEXÖVNINGEN



ACT en beteendeterapi

- Vill bygga sitt förhållningssätt till tankar utifrån en falsifierbar teori (RFT)
- Skiljer sig från och har likheter med traditionell KBT

Vad är beteende?

- Enligt RFT är en psykologisk händelse/ett beteende något vi GÖR
- Det vi GÖR innefattar även vårt inre liv, våra tankar och känslor. Därför lämnas inte språket ensamt i ACT

Den kliniska paradoxen är:

- De verbala processer som möjliggör planerande, självmedvetenhet, problemlösande och resonerande möjliggör också:
 - Prediktion av smärta
 - Självmedvetenhet av smärtsamma händelser
 - Jämförelse med ett ideal
 - Vilja önska och åtrå
 - Kunskap om döden
 - EX) klient som ville ta körkort.

Dessa relationer är basen för psykopatologi

- En ram för kontexten
 - Inre upplevelser är konstruerade
 - Tankar och minnen av smärtsamma upplevelser är smärtsamma i sig.





EMOTIONAL
AVOIDANCE
DETOUR

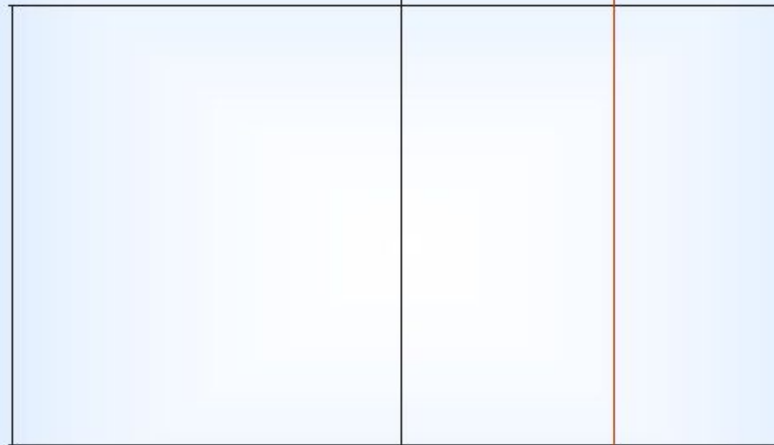
nerq

**Acceptans
och Mindfulness
processer**

Contact with the
Present Moment

Man kan
klumpa ihop
dem i två
större grupper.
Values

Acceptance



Defusion

Committed
Action

Self as
Context

Acceptans och Frikoppling

Ett klipp av Russ Harris

<http://youtu.be/M77UEpfRhXs>

Hands as thoughts

och

Contact with the
Present Moment

Commitment
och beteende-
förändrings
processer

Acceptance

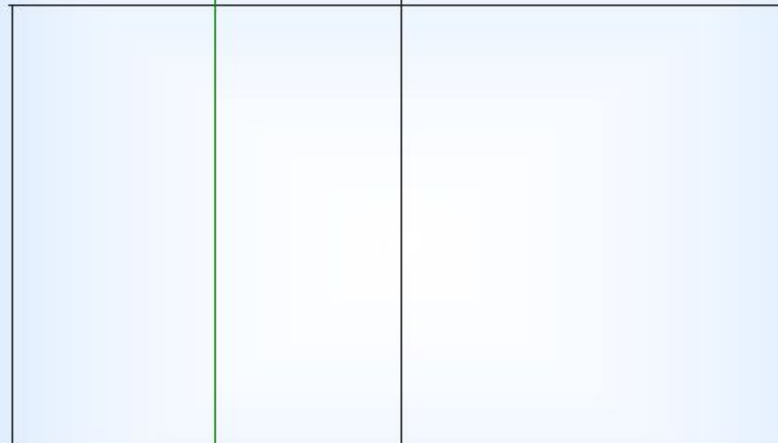
Values

Defusion

Committed
Action

Därav namnet
“Acceptance and
Commitment
Therapy”

Self as
Context



VÄRDEN, En övning

Meditation för Djup vilja och åtaganden

ACT modellen

Contact with the Present Moment

Medveten närvaro

Acceptance

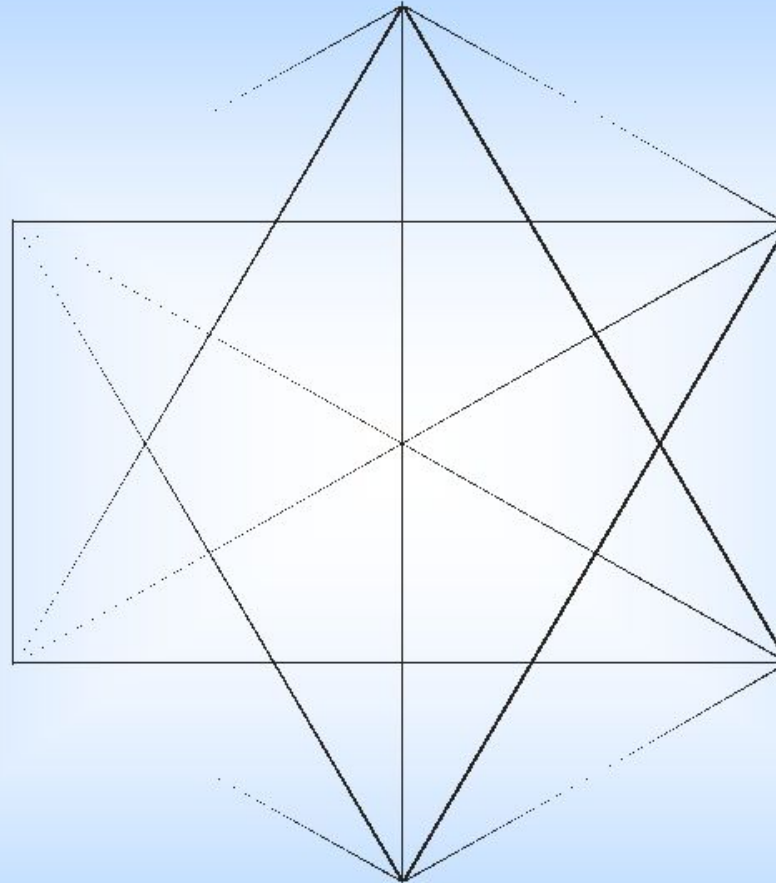
Values

Defusion

Committed Action

Self as Context

Ren Medvetenhet



Det observerande jaget

Ett klipp igen
Torch in the dark

<http://youtu.be/DRyUhH0EjdM>

Den gemensamma kärnan av
alla dessa processer är

Contact with the
Present Moment

Acceptance

Values



Defusion

Committed
Action

Self as
Context

ACT VÄGLEDARE

Psykologisk flexibilitet

... är att vara i helt kontakt med det innestående ögonblicket, som en medveten mänsklig varelse, och baserat på vad situationen erbjuder, antingen förändra, eller sträva vidare med beteenden i linje med valda livsriktningar .

Andra viktiga begrepp inom ACT

Metaforer/metaphors (demons on a boat)

Villighet/Willingness

Ren smärta, Oren smärta/Clean emotion,
Unclean emotion

Upplevelsemässigt undvikande/ Experiential
avoidance

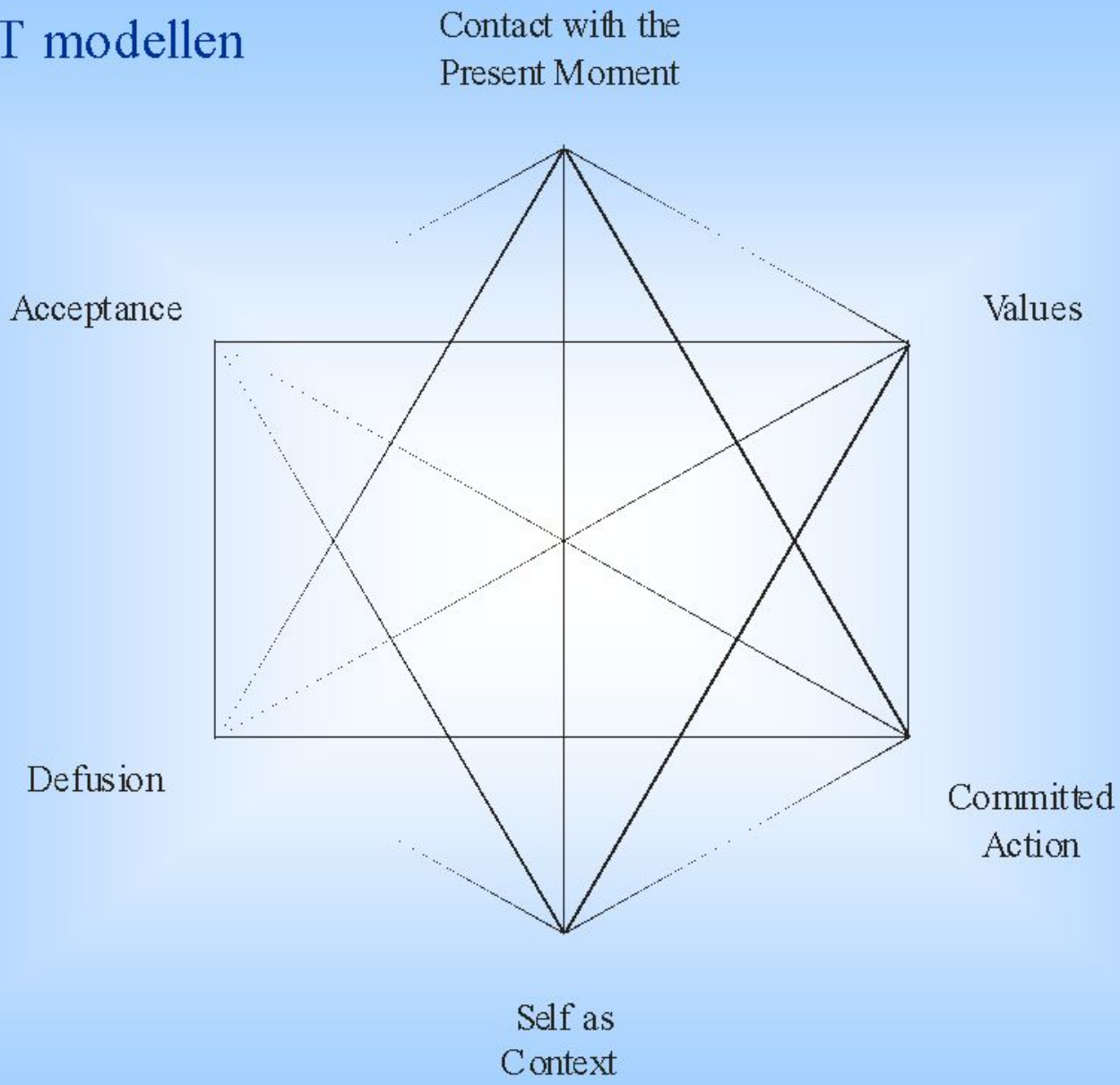
Medkänsla med sig själv/Self compassion

Kreativ hopplöshet/Creative hopelessness
(snabb intervention, nästa)

ACT, En snabb intervention

- Vilket syfte?
- Vad har du provat?
- Hur har det blivit?
- Vad har det kostat?

ACT modellen



Närvaro i nuet

Kan du befinna
dig här och nu?

Värden

Vad är rätt och
sant för dig?

Acceptans

Kan du tillåta
dina upplevelser?

Psykologisk flexibilitet

Vära närvarande,
öppen och göra
det som krävs

Hängivet åtagande

Gör du det som
faktiskt fungerar?

Frikoppling

Kan du skapa
utrymme mellan
dig och dina tankar?

Medvetenhet

Kan du observera
dig själv utifrån?



Acceptera, expandera och tillåt, En övning...

- Se om ni kan finna de olika delarna av hexaflexen under övningens gång...
- ACCEPTANCE, ACCEPTANS
- DEFUSION, FRIKOPPLING
- SELF AS CONTEXT, REN MEDVETENHET
- MINDFULNESS, MEDVETEN NÄRVARO
- VALUES, VÄRDEN
- COMMITTED ACTION, HÄNGIVET ÅTAGANDE

Tre Livsförändrande Frågor för ett meningsfullt och vitalt liv värt att leva!

- Är jag närvarande?
- Är jag öppen?
- Gör jag det som krävs?

Tack för idag!



Jenny Ramström