



ACT – Hvad er det?

ACT står for Acceptance and commitment Therapy.

Det er en udvidelse indenfor kognitiv adfærdsterapi og forenes med principperne indenfor mindfulness.

En del af omdrejningspunktet er tanker og deres indvirkning og sammenspil med følelser, kropslige fornemmelser og adfærd.

Som noget nyt er fokus ikke på tankernes indhold men rettere på deres funktion, og på hvorvidt den plads og indflydelse tankerne bliver tildelt, er hensigtsmæssig set i forhold til den enkelte persons værdier.

I ACT arbejdes der med at beskrive, tilnærme sig og fastholde de værdier, den enkelte person har valgt som vigtige i tilværelsen.

I den proces tydeliggøres de reaktionsmønstre og tanker, der er medvirkende til at forhindre vedkommende i at leve ifølge sine værdier, og som i mange tilfælde virker til at forøge den enkeltes lidelse i tilværelsen.

Accept vil sige ikke at undgå egne ubehagelige tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Ofte er vores reaktioner på disse ubehag helt automatiserede, og en stor del af undersøgelsesarbejdet har fokus på at udrede og bevidstgøre disse automatiske "mekanismer", med det sigte at muliggøre forandring.