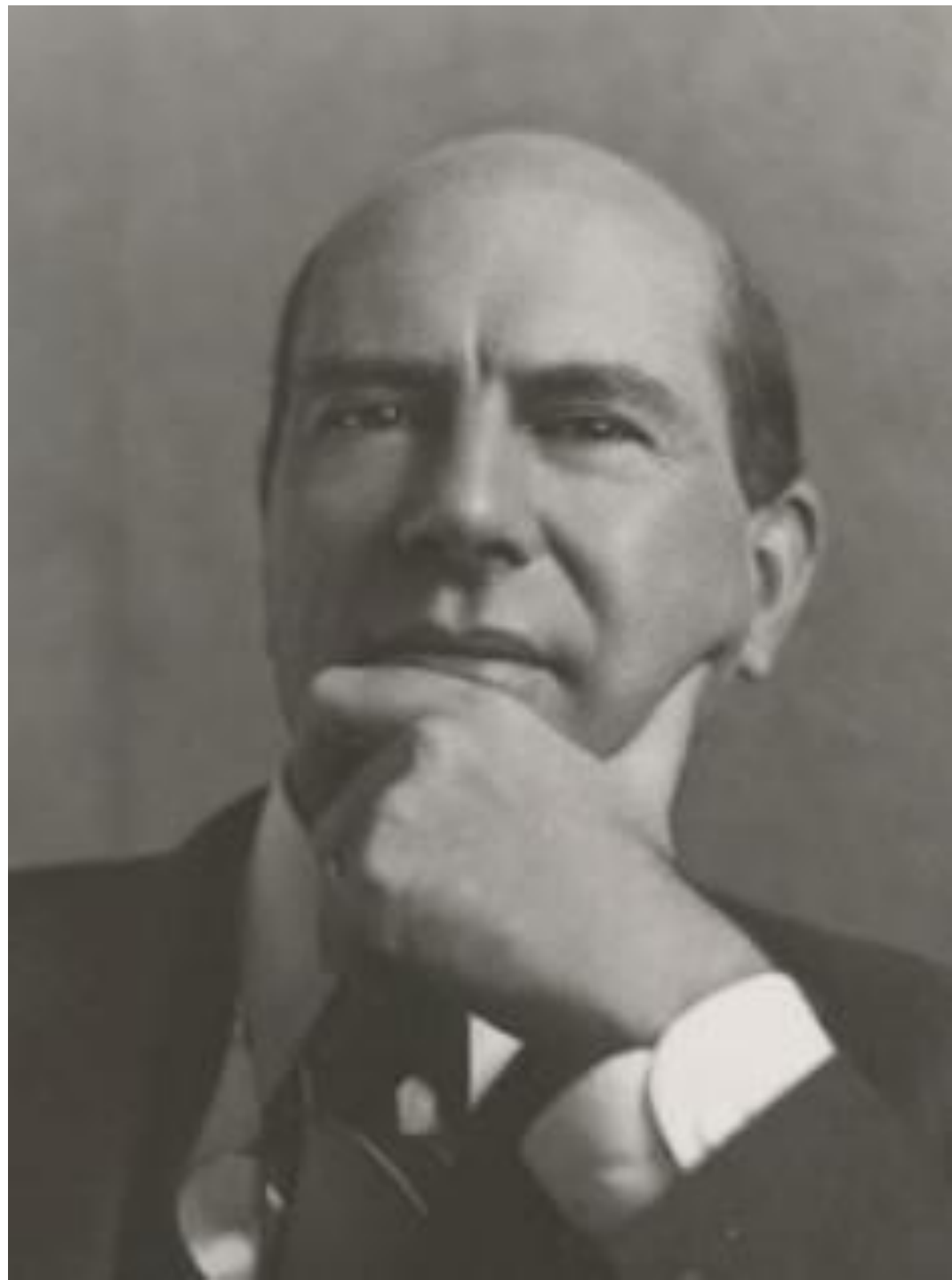




ACT: Er det så mye mer enn folkevisdom  
om hvordan det er sunt å opptre?

Børge Holden  
Sykehuset Innlandet, Helse Stavanger



# WORLD HYPOTHESES



**STEPHEN C. PEPPER**

*Prolegomena to systematic philosophy  
and a complete survey of metaphysics*

UNIVERSITY OF CALIFORNIA PRESS

«Kontekstuell psykologi studerer individer som samhandler i og med en historisk og nåværende situasjonell kontekst. Tilnærmingen bygger på kontekstualisme, en filosofi som forstår alle hendelser som pågående handlinger som ikke kan skilles fra sin nåværende eller historiske kontekst, som er en radikal funksjonell tilnærming til sannhet og mening, og som legger stor vekt på pragmatisme»

«I praksis dreier alle måtene å endre en persons sinn på om å endre personens miljø, verbalt eller på andre måter» (Skinner, 1969, s. 239)





# RELATIONAL FRAME THEORY

A Post-Skinnerian Account  
of Human Language  
and Cognition

Edited by  
Steven C. Hayes  
Dermot Barnes-Holmes  
and  
Bryan Roche

*Koordinering:* «Samme» og «lignende», altså kategorisering. Hvis katter skaper frykt, kan også *ordet* katt skape det. Ikke på grunn av grunnleggende læring, men fordi ordet katt, og katt, er generelt relatert. Også pus kan skape frykt, av samme grunn. Hvis noen, eller vi selv, beskriver en ny situasjon eller person som like nifs som en kjent nifs situasjon eller person, kan det skape samme redsel

*Sammenligning:* Penere enn ... og dårligere enn ..., som når vi vurderer oss mot standarder og andre mennesker. Det kan slå negativt ut, og bli kilde til for eksempel lavt selvbilde, tristhet og angst

*Motsetning:* For eksempel trygg–redd, og vennlig–fiendtlig. Når vi gleder oss over noe, kan vi tenke på det motsatte, og få det vondt – noe negativt er alltid på lur. Hvis noen, eller vi selv, beskriver en situasjon eller person som motsatt av en trygg en, kan vi bli redde for å møte situasjonen eller personen

*Årsak og betingelse* er før–etter- og hvis–så-relasjoner. Vi kan tenke på hva våre vansker skyldes, at vi «må» eller ikke «kan» gjøre noe, og hva som skjer hvis vi gjør noe, og mislykkes. Det inngår altså i grubling og gruing





Resultatet kan bli at:

- Tenkning oppsluker en, og svekker kontakten med øyeblikket,
- Atferd styres av språk, også når direkte erfaring hadde vært bedre
- Atferd som er i tråd med egne verdier og mål, svekkes



# The Evolution of a Contextual Approach to Therapy: From Comprehensive Distancing to ACT

Robert D. Zettle  
Wichita State University

This paper traces the developmental history of acceptance and commitment therapy (ACT) from its beginning as comprehensive distancing to its current form and status. It is maintained that technical differences between the two approaches are overshadowed by ones of conceptualization. Comprehensive distancing emerged from efforts to extend Skinner's work on verbal behavior and rule-governance to clinical phenomena, while relational frame theory as a post-Skinnerian account of human language has served as the conceptual foundation for ACT. Possible research strategies to further clarify conceptual differences between the two approaches are discussed.

*Keywords:* Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, rule-governance, verbal behavior, language, clinical phenomena, functional contextualism, private events

Tanker kan også få for stor makt:

- Noen unngår ikke bare konkrete ubehag, men også tanker om dem som vekker de samme ubehagene: *Unngåelse av opplevelse*, som helst skaper enda mer unngåelse
- Beskrivelser av noe blir til at noe *er* slik. Jeg *er* et offer og kan ikke gjøre noe (og kan ikke leve med mine nederlag og traumer): Fusjon
- Tanker om at ubehag må unnslippes/unngås, og om negative utfall som må unngås: Begrunnelse
- Forestillinger om at «Jeg er slik» (og må handle på bestemte måter). Begrepsselv



Alternativer til den er å:

- «Bare» betrakte det vi tenker og føler, uten å bedømme det som noe vi må unngå, på en *mindful* måte
- *Akseptere* ubehag. Generelt er det også *normalt* å ha ubehagelige tanker og følelser
- Være *psykologisk fleksible*, og
- *Forplikte* seg til konstruktiv handling, på tvers av hva vi tenker og føler
- Da trengs det noe å forplikte seg *til: verdier*. Ikke som uforpliktende fraser, men som noe vi *eier* og *står for*



# Årsaker:

- «Gå som katten rundt den varme grøten»
- «Den som intet våger, intet vinner»
- «Av ingenting blir det ingenting»
- «Etter den søte kløe kommer den sure svie»
- «Du kjem ikkje til fjells på ein flat veg»



# Om hva det går an å gjøre:

- Bryte vaner
- Sindighet
- Godta ting som de er (som er ekstinksjon for den ikke-verbale!)
- Fleksibilitet: Trosse ubehag: Trenger du å slå fordi om du er sint?
- Forplikte seg: Gå inn for noe
- Verdier som grunnlag for det, og for mål: Gjøre noe med livet, ut fra en modell
- Verdier og mål er dessuten dagligtale
- Se at det ikke går lenger, og begynne å handle

## Ordtak:

- «No pain, no gain»
- «Det er bedre å hoppe i det enn å kripe i det»
- «Gammel vane er vond å vende» (Det krever altså nye)
- «Vondt skal vondt fordrive»
- «Det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det»
- «Utsett ikke til i morgen det du kan gjøre i dag»
- Hogg over den gordiske knute (som selvfølgelig kan være verbal)



# Uttrykk:

Ikke bry deg/meg om det

Ha is i magen

Det er bare slik

Vi fokuserer på det vi kan gjøre noe med

Kjempe imot

Når dagen kjæm, så går'n

Ta det med ro

Må tåle litt – «tålsomhet»

Ta mot til seg

Ta skjeen i en annen hånd

Du kan hvis du (virkelig) vil

Det går over

Vente og se

Nå må jeg gjøre noe, slutte å klage, slutte å ...

Prøve for hardt (på unngåelse)

Virke mot sin hensikt

Stå i det

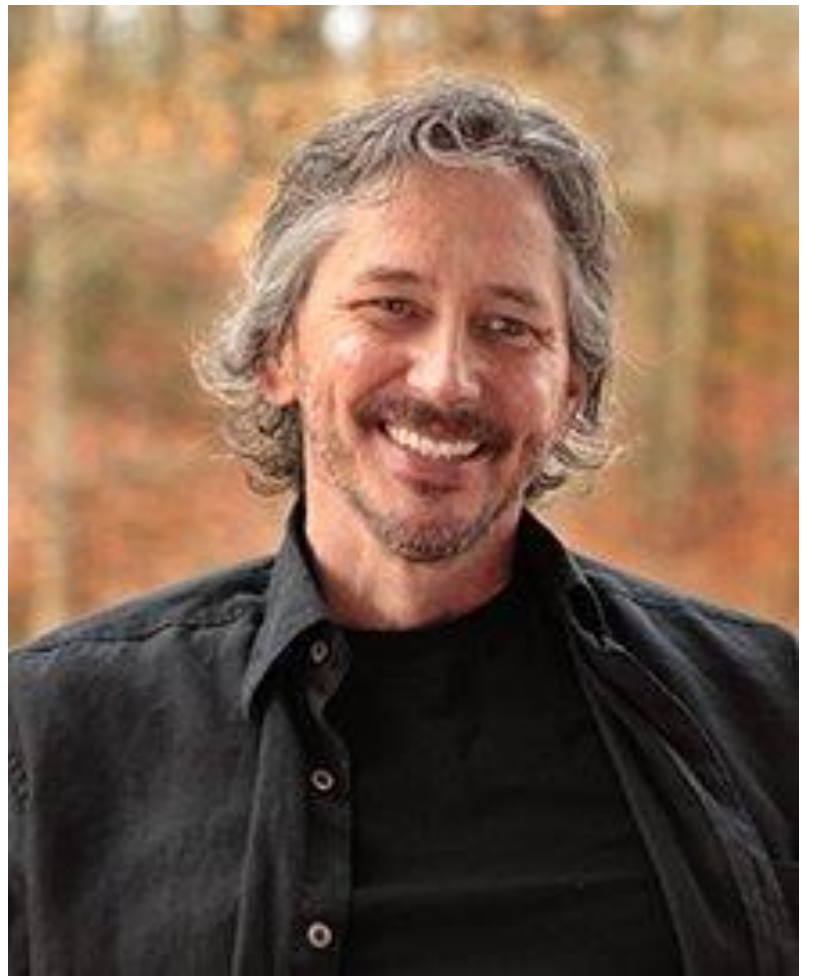
Motstå

Ikke la seg friste

Du klarer mer, det bor mer i deg, enn du tror

Brette opp ermene







**SECOND EDITION**

# Acceptance and Commitment Therapy

The Process and Practice  
of Mindful Change

Steven C. Hayes  
Kirk D. Strosahl  
Kelly G. Wilson

A NEW HARBINGER SELF-HELP WORKBOOK

Learn step-by-step how mindfulness & acceptance can help you:  
Overcome depression • Transform emotional pain  
Free yourself from negative thinking and self-judgment  
Commit to what you care about • Live a life you value

# Get Out of Your Mind & Into Your Life

The New  
Acceptance &  
Commitment  
Therapy

STEVEN C. HAYES, PH.D.  
with SPENCER SMITH

Dette er ikke å si at ACT er tøv!

Tvert om har det *mye* for seg:

- I behandling
- I forebygging
- I oppdragelse
- For å skape holdninger, og
- For å bidra til sunne livsstiler

Mange kreative innslag!

Mer bruk for andreordens endring enn noen gang, med tidens:

- Ekstreme fokus på vondter, angster, tristheter?
- Stress og belastninger