

Introduktion til Accept & Commitment Therapy

Acceptance and Commitment Therapy er en kraftfuld ny psykoterapi baseret på banebrydende forskning i, hvordan det menneskelige sind fungerer. Det er klinisk bevist at være vellykket i forbindelse med en lang række psykologiske problemer. (Det usædvanlige navn på denne terapi kommer fra et af dens nøgletemaer: Lær at acceptere de ting, der er uden for din kontrol, og forpligt dig til at ændre de ting, der kan ændres for at gøre dit liv bedre.) Dette er et meget aktivt liv.terapi. Det er ikke en terapiform, hvor vi bare taler om dine problemer. Det er en terapiform, hvor du aktivt lærer nye færdigheder til at forbedre din livskvalitet.

Vi har to grundlæggende mål med denne terapi:

Et mål er at hjælpe dig med at skabe et rigt, fuldt og meningsfuldt liv. For at gøre det skal vi bruge lidt tid på at tale om, hvad du virkelig vil have ud af livet; hvad der er vigtigt og meningsfuldt for dig, dybt i dit hjerte. Det kalder vi 'at afklare dine værdier'. Værdier er dit hjertes dybeste ønsker for, hvad du vil gøre, og hvordan du ønsker at være i løbet af din korte tid på denne planet. Derefter vil vi se på, ved at bruge disse oplysninger som en guide, hvordan du kan sætte mål og handle for at ændre dit liv til det bedre - og i processen udvikle en følelse af mening, formål og vitalitet.

Vores andet mål er at lære dig et sæt færdigheder, der giver dig mulighed for at håndtere smertefulde tanker og følelser langt mere effektivt på en sådan måde, at de har meget mindre indflydelse på dig. Disse færdigheder kalder vi 'Mindfulness færdigheder'. Mindfulness er en mental tilstand af bevidsthed, åbenhed og fokus. I en tilstand af Mindfulness har smertefulde tanker og følelser meget mindre indflydelse på os. I en tilstand af Mindfulness kan vi effektivt håndtere selv de sværeste følelser, drifter, minder, tanker og fornemmelser – og efterhånden som vi lærer at gøre det, kan vi bryde selvødelæggende vaner eller destruktive adfærdsmønstre; give slip på selvødelæggende overbevisninger; hæve sig ud over vores frygt og ændre vores holdning på livsbekræftende måder.

En vigtig del af denne terapi vil involvere, at du lærer disse Mindfulness-færdigheder i sessionen og derefter tager dem med hjem og øver dem mellem sessionerne. Jo mere du øver dig, jo flere fordele får du – og omvendt. Hvad dette betyder er, at vi i nogle sessioner bliver nødt til at bringe nogle af de smertefulde tanker, følelser, minder, fornemmelser og drifter op - så du kan øve dig i at bruge disse nye færdigheder til at håndtere dem bedre. På grund af dette kan denne terapi til tider være meget udfordrende. Men vi vil til enhver tid arbejde sammen, som ligeværdige holdspillere - så du vil aldrig blive skubbet ud i eller tvunget til noget, du ikke er villig til at gøre.

Det er altid svært at vide, hvor mange sessioner der skal til. En god tommelfingerregel er at forpligte sig til seks sessioner, for så på session seks at gøre status, hvor vi ser, hvordan du har det, og ser om du har brug for flere. Hvis du opdager, at du ikke har brug for så mange sessioner, er det også fint. Vi skal også være realistiske; ingen terapi virker for alle, så hvis denne tilgang ikke virker rigtig for dig, eller du ikke er tilfreds med den måde, det skrider frem på, så er det dit valg at slutte terapien.



ACT Mindful

www.act-mindful.com