

ACT - enkelt og greit. En innføring i aksept- og forpliktelsesterapi

Boken presenterer en rekke verktøy. Som terapeut erfarer jeg at de fungerer i praksis med pasienter.

PUBLISERT 2. juli 2014



Gyldendal, 2013. 284 sider

Aksept- og forpliktelsesterapi, ofte referert til ved sitt engelske akronym, ACT (Acceptance and Commitment Therapy), favner stadig bredere om seg blant behandlere i Norge. I USA har ACT og andre retninger innenfor tredjegenersjons kognitiv terapi lenge vært blant de mest populære. Noe av årsaken til dette er nok at det sentrale fokuset i ACT er på å ha det best mulig, noe som passer godt med amerikanernes nedfelte rettighet til «the pursuit av happiness» som kompass i livet. Denne filosofien harmonerer med nåtidens psykologiske strømninger, der positiv psykologi er en av de største ledestjernene. Et slikt perspektiv savnes nok i mange av dagens manualbaserte terapier, som i størst grad har som mål å eliminere negative symptomer og sider av livet fremfor å dyrke ressurser og muligheter.

«Selv om aksept er et sentralt mantra, så har også Harris en befriende del om det han kaller «mindfulness-fascister»»

Popularisering

I de siste årene har det blitt stadig mer populært at det ikke er de sentrale forskere og teoretikere i et fagfelt som skriver de mestselgende bøkene. En ny gruppe forfattere som for eksempel Macolm Gladwell og Jonah Lehrer formidler fag på en underholdende og tilgjengelig måte for et bredere publikum. Forfatteren av denne boka, Russ Harris, har tidligere skrevet populære *Lykkefellen* over den lesten. I denne boken tar han for seg ACT med lignende grep. Boka lover deg å «få en pangstart på praksisen din med et komplett og enkelt verktøy i ACT!».

Forfatterens påstand om at du kan tufte en klinisk praksis på denne boka alene, blir overdreven og amerikanisert sett med norske psykologers øyne, men det finnes veldig mye bra her. Verktøyene som presenteres, er mange, og ikke minst fungerer de i praksis med pasienter. Jeg har allerede «bokøvelsen» og kvikksandmetaforen som favoritter. Det er prisverdig når man finner øvelser som konkretiserer problemer som ellers oppleves som diffuse og abstrakte. En rød tråd i boka er at teknikker og eksempler presenteres på en anvendbar måte, og de hjelper, i praksis, i det virkelige liv. Dette er en bok det er lett å anbefale for et vidt spekter av problemer.

Aksept åpner dører

Selv om ACT fremstilles som veldig eksklusivt i denne boka, så vil nok mange trekke kjensler en rekke perspektiver, spesielt fra terapiretninger som vektlegger form fremfor innhold, som narrativ terapi, metakognitiv terapi, mentalisering, LØFT og gestaltterapi. Særlig har den svenske psykologen Anna Kåver vært representant for slike perspektiv i det siste her i Skandinavia. Det handler om å akseptere hvordan man har det, og så forplikte seg til å leve et liv ut fra sine viktigste verdier. Som Fritz Perls tidlig fant ut: «when you accept what is, what is changes.» Et liv i krig mot symptomer gjør ofte ting bare verre, mens aksept åpner dører for viktige endringer.

Selv om aksept er et sentralt mantra, så har også Harris en befriende del om det han kaller «mindfulness-fascister», at man ikke på død og liv må være absolutt til stede her og nå hele tiden. Det kan være fint å leve seg inn i en film på kino, ta seg en fest eller dagdrømme når vi sitter i bilkø.

Harris anbefaler sterkt å anvende ACT selv for å lære det grundig og bli en genuin ambassadør overfor pasienter. Dette er en vinn-vinn-situasjon for behandlere som både lærer seg en fruktbar behandlingsmetode og samtidig får egenerapi.

Anmeldt av Lars Dehli, privat praksis, Oslo

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 7, 2014, side