



Fra angst og depression til selvværd og livskvalitet

Om psykologbehandling med Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Af Berit Mus Christensen

Mange mennesker med angst og depression prøver at finde løsningen på deres problemer ved at søge at forstå årsagen, tænke positivt, lave afspændingsøvelser osv. Problemet er bare, at sådanne strategier ofte kun virker på kort sigt. Før man ved af det, har de gamle negative tanker og følelser sneget sig ind igen, og man er tilbage til scratch.

Med Acceptance and Commitment Therapy arbejder man *ikke* med at fjerne angsten eller tristheden – for i bund og grund anser man slet ikke de negative tanker og følelser som problemet. Selv intens anspændthed og nedtrykthed bliver først til egentlig angst og depression, når følelserne forhindrer dig i at gøre de ting, som er vigtige for dig. Som når fx tanken om ikke at være i stand til at gøre det, du vil, fører til, at du reelt stopper med at gøre det. I ACT arbejder man med 1) at lære at acceptere og rumme det, man ikke kan kontrollere – nemlig hvilke tanker og følelser, der indtager én i et givet øjeblik; og 2) at engagere sig i meningsfuld, værdibaseret handling *med* disse følelser. Resultatet er typisk en øget livskvalitet, bedre selvværd og større robusthed imod tilbagefald. Og selvom det ikke er formålet med terapien, virker den faktisk på angst og depression!

Sådan foregår Acceptance and Commitment Therapy

Man starter med slutningen

Når du kommer i ACT-terapi, vil man typisk starte med slutningen. Du undersøger sammen med psykologen, hvad målet er for det arbejde, I skal i gang med – *helt konkret*. Hvis du kommer af med din angst eller depression, hvad vil det sætte dig i stand til? *Hvad konkret vil du gøre, som du ikke gør i dag?* Eller lade være med at gøre, som du for tiden kommer til at gøre? Hvad vil det betyde for dig at nå dertil? På den måde har I fra start en tydelig retning og en konkret målestok i jeres samarbejde – og du vil opleve en mening med det (til tider svære) arbejde med dig selv, som du skal i gang med.

Lær at lade dine tanker være

Så vidt så godt, nu ved du, hvor du skal hen. "Det ved jeg da godt," tænker du måske, "men jeg kan bare ikke gøre det – det er jo derfor, jeg har brug for hjælp!". Netop. Så næste skridt er at undersøge, hvad angsten eller depressionen byder ind med for at styre dig væk fra at gøre det, du vil. Igen: helt konkret. Man kunne jo starte med at kigge på dine tanker: Hvilke tanker får du ordret i problemsituationen? Sig dem højt. Skriv dem ned. Også de tanker, der lyder helt plimelim, og som du godt ved, ikke er særligt rationelle. For de er der nemlig alligevel – også selvom du nok ikke er plimelim! Ordlyden er forskellig fra person til person, men ofte er det noget i stil med: "Jeg kan heller ingenting", "Jeg er ikke god nok", "Det går galt", "Jeg *kan* bare ikke gøre det – jeg får det simpelthen for dårligt!" eller "Jeg kan lige så godt lade være, det nytter alligevel ikke noget".

Igennem et målrettet arbejde med at forholde dig til dine ubehagelige tanker vil du begynde at lægge mærke til, at de er ord og billeder, ikke virkelighed. At de godt kan være der, uden at du bider på det, de siger. Det kaldes indenfor ACT for defusion.

Et eksempel er en 28-årig mandlig klient (5 samtaler i alt), som havde flere fejlslagne uddannelsesforløb bag sig pga. angst, og nu havde han udviklet depression oveni. Han havde en dyb følelse af mindreværd og følte sig som en falliterklæring. Sammen med psykologen fandt han frem til, hvilke tanker, han kom til at tage for gode varer, når tingene blev svære. Fx: "Jeg er så dum! De andre synes, jeg er en idiot! Det går alligevel altid galt for mig!". Han blev også klar over, hvordan han kom til at handle automatisk på de tanker ved at holde op med at sige noget i timerne, undgå at spørge andre om hjælp – og til sidst droppe ud, fordi han var overbevist om, at hans indsats alligevel ikke ville nytte noget. Han troede så at sige på sine egne tanker, og de endte med at blive en selvopfyldende profeti.

Igennem arbejdet med defusion lærte han bl.a. at betragte sine tanker som en kriminalroman. Hans tanker var gode til at opstille skrækscenarier for ham, men han kunne nu læse dem på samme måde, som han læste Jussi Adler: Han kunne være skræmt fra vid og sans, men han var også klar over, at oplevelserne ikke nødvendigvis var autentiske beskrivelser af virkelige farer. Og derfor blev han fx også bedre til at bede om hjælp, selvom tankerne brølede løs om, hvor pinligt dum, han var. Efter samtaleforløbet gik han i gang med en uddannelse til diplomingeniør, og han er nu på tredje år.

Lær at håndtere følelserne

Nogle tanker kan være svære at sætte ord på, eller så ubehagelige, at arbejdet med defusion er svært. Det er fordi enhver ubehagelig tanke også fremkalder mindst én ubehagelig følelse – og i mange tilfælde også en direkte kropslig oplevelse af fare eller fallit. Derfor arbejder man indenfor ACT også med accept og rummelighed af følelserne og de kropslige fornemmelser, som gør det svært for dig at gøre det, du gerne vil. At acceptere sine følelser forstås indenfor ACT meget konkret, nemlig som at mærke dem, undersøge dem – og så lade dem være, mens du fortsætter det, du satte dig for. Altså også her betragte dem som en indre fænomen, du ikke nødvendigvis skal handle akut på. "Hvad?!", tænker du måske, "Jeg skal i hvert fald ikke ind og mærke det her – så går det da helt galt!" Det er en meget normal reaktion. De fleste kender til at man kan være "angst for angsten" eller frygte at "gå helt ned med flaget", hvis man slipper kampen imod tristheden. Men sagen er den, at den kamp i sidste ende koster dig dyrt, fordi den holder dig fra at gøre de ting, du virkelig gerne ville.

Fx en 43-årig kvindelig lærer (6 samtaler i alt), som tidligere havde haft depression efter en fyring fra sit arbejde. Hun havde fundet arbejde igen og depressionen var lettet. Men nu oplevede hun, at frygten for endnu en fyring hæmmede hende i at stå fast på sin mening. Angsten var ubehagelig for hende, og hun blev så ked af det, at hun følte, depressionen var på vej tilbage. Skridt for skridt afprøvede hun de ting, som angsten prøvede at forhindre hende i. Udover defusionsøvelserne arbejdede hun sammen med psykologen med de symptomer, hun fik undervejs. Hun fik fx typisk hjertebanken, begyndte at ryste og fik vejtrækningsbesvær, når hun skulle til at sige en kollega imod. Igennem forskellige øvelser lærte hun at blive mere fortrolig med disse reaktioner, så hun ikke længere blev så bange, når de opstod. Det gjorde, at hun blev bedre og bedre i stand til at sige de ting, hun gerne ville – også selvom hun i situationen stadigvæk kunne synes, det var ubehageligt.

Robusthed frem for quick fix

I ACT-terapien tilpasses udfordringerne udenfor terapien hele tiden til dig, sådan at de er meningsfulde, overkommelige og tilpas udfordrende på samme tid. Og altså hele tiden med de tidligere nævnte klare mål for øje. På den måde er der en tydelig retning for det, du gør – og ikke mindst en mening med at udfordre dig selv på den måde. Og du vil vide, hvornår du er i mål ift. samarbejdet med psykologen – så du kun bruger tid og penge på det, du har brug for.

Du får redskaber til at håndtere de stærke følelser og ubehagelige tanker, som netop du typisk får i svære situationer – og du vil vide, hvad du konkret kan gøre, når du møder psykiske udfordringer videre i livet. På den måde opnår du ikke blot et quick fix af det problem, du sidder med lige nu – men en øget livskvalitet og større robusthed overfor livets udfordringer generelt.

(Udgivet d.27. april 2015 på <http://www.phuset.dk/category/artikler/>)