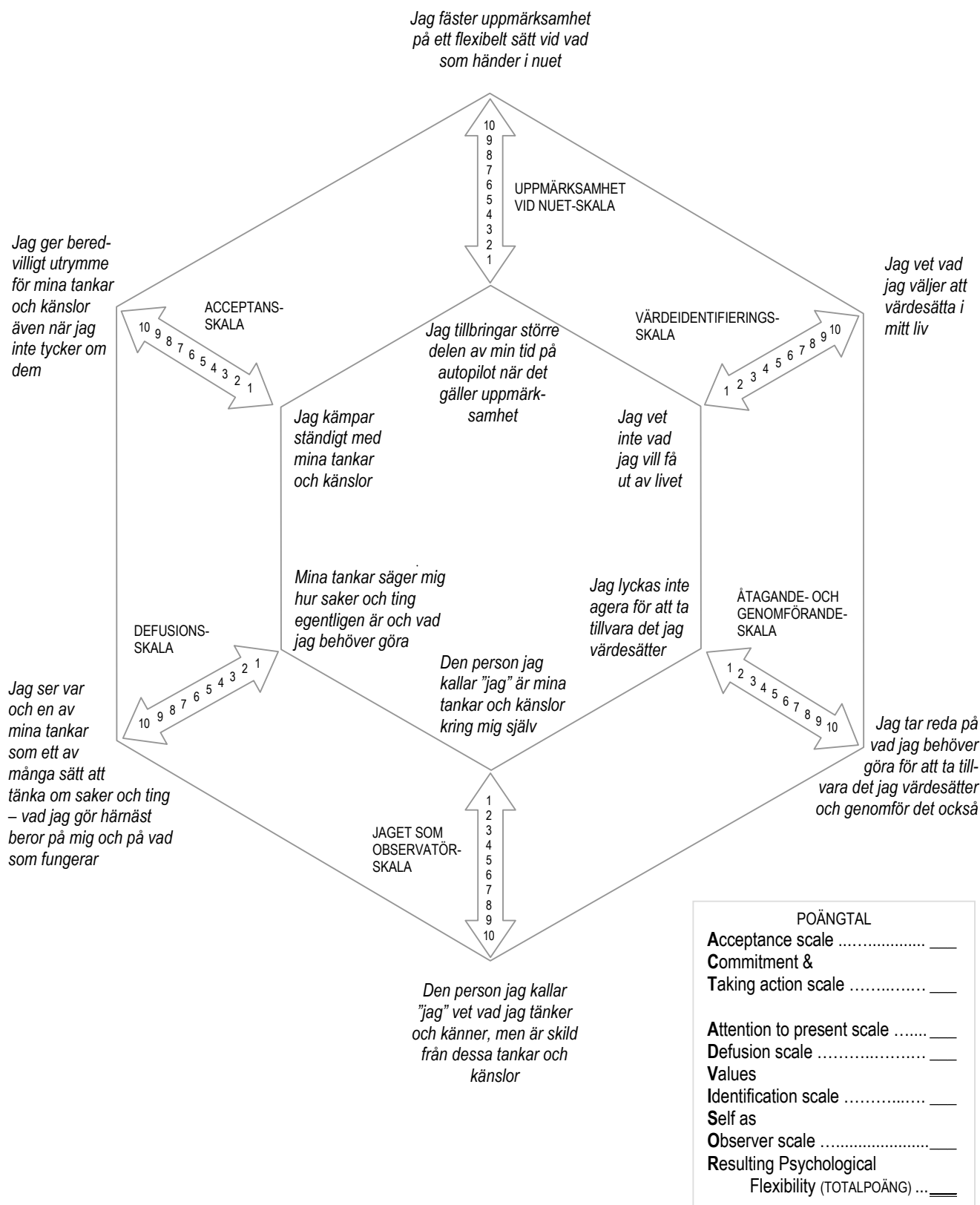


## ACT ADVISOR - Ett mått på psykologisk flexibilitet

I detta diagram finns sex stycken dubbelhövdade pilar, med motsatta påståenden i vardera änden av varje pil. Pilarna representerar glidande poängskalor, från 1 till 10, mellan varje motsatspar. Välj det poängtal du skulle placera dig själv på inom varje skala, beroende på hur väl du tycker att påståendena stämmer för dig. Välj poängtal 5 om du tycker att båda påståendena i ett motsatspar stämmer lika bra, eller att inget av dem stämmer. Fyll i dina poängtal i rutan längst ner till höger och summera dem, för att få ett mått på din psykologiska flexibilitet.



## **ACT ADVISOR - Ett mått på psykologisk flexibilitet**

Om man använder den sexhörniga modellen som ett instrument för att få en uppfattning om hur ett fall utvecklas, kan det vara användbart att klinikern eller klienten gör regelbundna mätningar av de sex processer som ingår i modellen. Följande beskrivningar kan användas av klinikern för att göra en uppskattning av var klienten befinner sig på skalan 1 till 10 inom respektive process.

### *Nuet*

0. Klienten drar sällan nytta av händelser i nuet (t ex saker som klienten gör, känner eller tänker för ögonblicket, eller saker som terapeuten gör för ögonblicket). Klienten visar mycket begränsad förmåga att behålla respektive skifta fokus för uppmärksamheten. Ihållande envishet eller distraherbarhet är typiskt. Klientens tal har lätt att fokusera inflexibelt på det förflutna, framtiden eller det abstrakta.
5. Klienten kan skilja mellan uppmärksamhet på det som sker i nuet och automatiskt läge, men kan ha svårt att lägga märke till huruvida hon/han befinner sig i nuet. Att uppmärksamma det som sker i nuet på ett flexibelt sätt är ibland svårt, men sker med lätthet när klienten får uppmuntran. Klienten drar nytta av händelser i nuet (t ex saker som klienten gör, känner eller tänker för ögonblicket, eller saker som terapeuten gör för ögonblicket).
10. Klientens tal kring det förflutna, framtiden och det abstrakta begränsas till vad som behövs för att upprätthålla kontakten med terapeuten i nuet. Talhastigheten är vanligen långsam, och talet brukar vara rikt på mening och fattigt på detaljer. Klienten visar anmärkningsvärd förmåga att behålla och avsiktligt skifta fokus för uppmärksamheten och klientens närvaro är varm, engagerande och inriktad på mellanmänsklig kontakt.

### *Jagprocesser*

0. Klienten kan ha religiösa och andliga trosuppfattningar och sedvänjor, men uppvisar begränsad eller obefintlig kontakt med ett jag som är skilt från tankar och känslor (det observerande jaget) och kan inte använda denna erfarenhet för att skapa psykologisk flexibilitet. Klienten har betydande svårigheter att ta andras perspektiv och följer inte med i hur klinikern troligen tänker eller känner. Klienten kan uppvisa alexitymi och en låg grad av medvetenhet om sina upplevelser. Klienten försvarar uppfattningen om sitt jag som liktydigt med de berättelser hon/han har om sig själv (det innehållsbaserade/konceptualiserade jaget) och försöker upprätthålla en sammanhängande berättelse om sig själv, även när det inte är till hjälp att göra det.
5. Klienten är medveten om ett observerande jag och kan uppmärksammas på denna aspekt av sig själv, men det kräver uppmuntran. Klienten kan ta andra personers perspektiv, men återgår regelbundet till att betrakta andra i termer av de kategorier han/hon bedömer andra utifrån. Klienten hamnar lätt i en berättelse om sig själv, men kan göras uppmärksam på det och har viss förmåga att dra sig ur när hon/han har snärjt in sig i det innehållsbaserade jagets berättelser.

10. Klienten tar de etiketter hon/han satt på sig själv på allvar bara i den utsträckning det är till hjälp för att kunna fullfölja målsättningar i livet. Inte ens denna förmåga att ta avstånd från det innehållsbaserade jaget tas av klienten som bevis för att han/hon skulle inneha ett viktigt karaktärsdrag. Klienten upprätthåller en regelbunden kontakt med en känsla av perspektiv eller observation och använder denna för att främja en nära, flexibel och givande kontakt med sina upplevelser. Klienten betraktar även andra människor på detta sätt och visar dem medkänsla och medlidande.

#### *Värden/riktningar*

0. Klienten tycks inte ha någon uppfattning om vad hon/han värdesätter i livet, och tycks inte heller känna sig kapabel att välja eller konstruera sådana värden. Klienten överlåter åt andra att välja värden, eller undviker valet för att undkomma skuld eller ångest. Förhållandet är svagt mellan konsekvenserna av klientens handlingar och känslan av mening i livet (t ex: "livet känns helt meningslöst, utan syfte, och jag tycker ingenting är roligt att göra").
5. Klienten har förmåga att välja värden, men de tenderar att med tiden te sig otydliga, avlägsna, anpassade efter omgivningens krav eller sammanblandade med de etiketter klienten satt på sig själv, och kräver upprepade omarbetningar för att behålla sin ursprungliga kvalitet. Klienten är inte redo eller villig att välja värden inom vissa nyckelområden, men gör framsteg inom andra. Klienten ger sitt stöd till många värden, men få av dem styr beteendet. Inom vissa områden eller under vissa perioder visar hon/han dock en känsla av vitalitet och anknytning till de utvalda värdena.
10. Klienten visar tydligt att de värden hon/han följer i livet är fritt valda riktningar för hur hon/han ska agera och att dessa riktningar är givande i sig själva att följa. De är flexibla och beslutet att fortsätta följa dem fattas i nära kontakt med upplevelsen av att leva i enlighet med dem i varje ögonblick. När klienten identifierar sig med sina tankar och känslor och försöker undvika sina upplevelser och därför inte längre kan välja riktningar flexibelt, lägger hon/han märke till detta och återvänder snabbt. Klienten väljer sina värden självständigt i förhållande till omgivningens krav, har en god kännedom om hur man väljer och praktiserar dem och kan vara ett föredöme för andra, som behöver kloka råd och stöd i kampen kring sina värden och riktningar i livet.

### *Ändamålsenligt handlande*

0. Klientens handlingar är impulsiva eller alltför passiva. Uthålligheten vid svåra uppgifter är liten eller stel och undvikande. Klienten upplever sig sitta "fast" och vill förändra sin situation, men kan antingen inte tänka ut ett sätt att börja bete sig på ett annorlunda sätt, eller fullfölja några strategier för förändring.
5. Klienten har förmåga att vara uthållig i att handla i enlighet med sina värden och i att ändra sitt beteende i riktning mot dessa värden, men bara inom vissa, begränsade områden eller vid vissa tidpunkter. Ibland uppträder klienten impulsivt, passivt eller ihålligt undvikande, men när det uppmärksammas kan klienten ändra dessa mönster, med hjälp av stöd och uppmuntran. Klienten bemöter vissa hinder och motgångar med att i onödan ge upp, men visar överlag på framsteg.
10. Klientens beteende är flexibelt och handlingsinriktat. Hinder och motgångar ses som välkomna utmaningar. Klientens beteende är organiserat kring övergripande mål, som sträcker sig över långa tidsperioder. Överensstämmelsen mellan ord och handling är god, klienten ger prov på stor uthållighet och förmåga att handla i enlighet med sina mål och handlingarna kännetecknas snarare av lätthet, vitalitet och flexibilitet än av tvång. Klienten har förmåga att byta riktning för att dra nytta av möjligheter som uppstår.

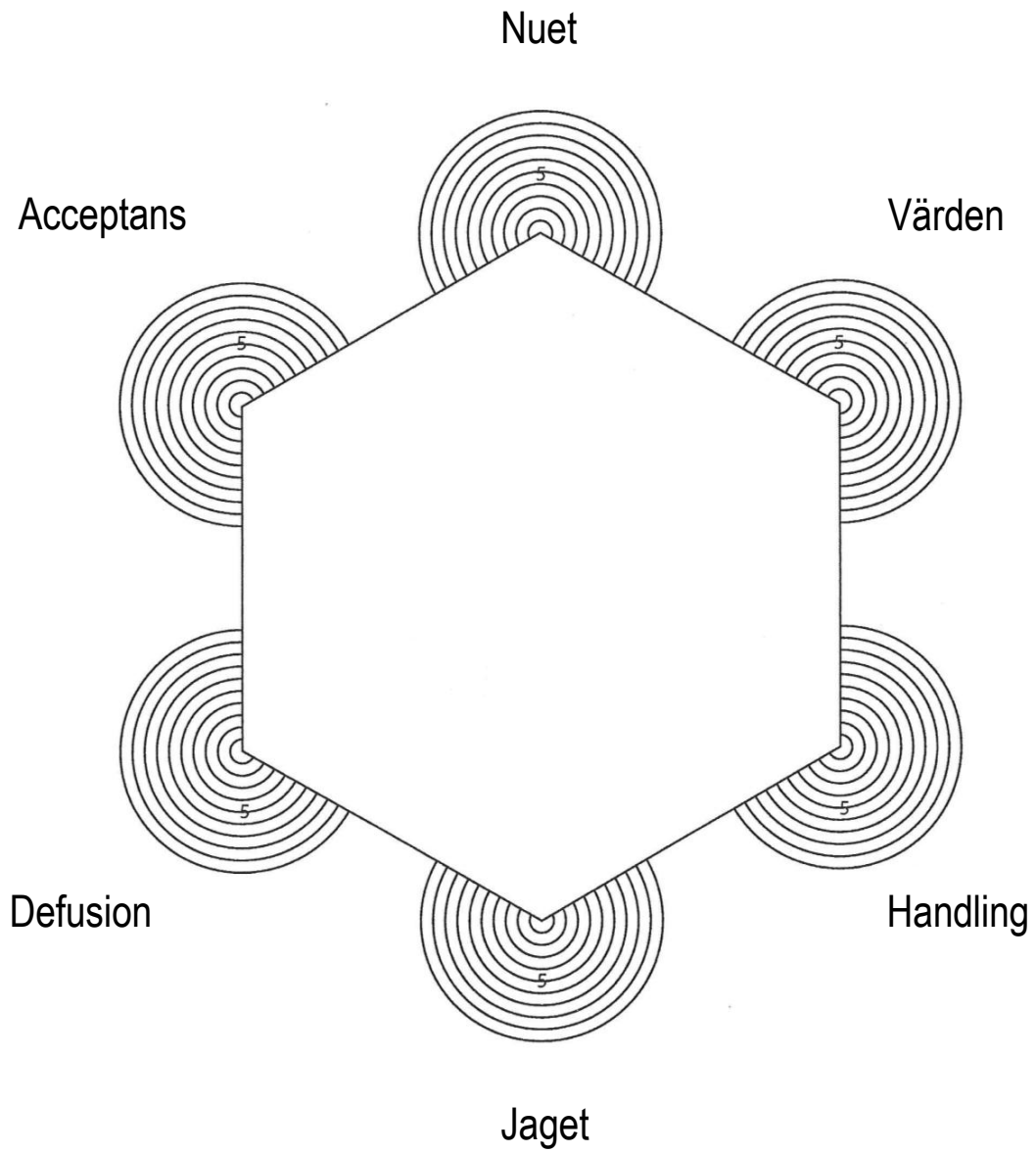
### *Upplevelseundvikande/Acceptans*

0. Klientens liv är mycket begränsat, eftersom undvikandet av obehagliga upplevelser inskränker personens beteenderepertoar och förmåga att leva enligt sina värden. Klienten kan ibland ta sig igenom några få, obehagliga upplevelser, men det sker med svårighet, kamp och utan en känsla av att beteenderepertoaren utökas. Undvikandet av negativa upplevelser har spridit sig och därför sker ett undvikande även av positiva upplevelser. Undvikandemönstren är antagna, ointagliga eller försvarade.
5. Klienten har vissa färdigheter att använda sig av för att ge utrymme för tankar och känslor, men undviker ofta obehagliga upplevelser inom nyckelområden. Klienten behöver uppmuntran och hjälp att fokusera för att ge känslor och tankar utrymme och faller regelbundet tillbaka i undvikanden, vilket gör att klientens liv varken är starkt begränsat eller ovanligt öppet. Klienten närmar sig regelbundet svåra upplevelser för att kunna handla i enlighet med sina värden, men offerar även ett antal värden för att kunna undvika obehagliga upplevelser.
10. Klientens beteenderepertoar kännetecknas av att upplevelser tas emot helt och hållet, utan försvar. Klienten upplever sig fri att sträva i riktning mot sina värden, eftersom en väldigt liten del av klientens beteende kontrolleras av undvikanden. Nya beteenden dyker upp regelbundet. När svårigheter uppstår ses de av klienten som utmaningar och möjligheter att växa. Under sessionerna tycks klienten beredd att följa de vägar samtalet leder in på. Allvarliga ämnen varken undviks, förminskas eller intellektualiseras. Istället uppfattar och upplever klienten vikten av dessa frågor till fullo. Klienten tycks öppen, uppriktig, närvarande och i kontakt med sina upplevelser.

### *Fusion/Defusion*

0. Klientens tänkande är stelt och ointagligt. Tankar tycks antingen vara sanna eller falska i verkligt bokstavlig mening, eller så dominerar de beteendet hos klienten utan att hon/han undersöker eller är medveten om dessa tankar som processer som pågår, skilda från henne/honom som person. Klienten kan vara insnärjd i tankar kring vilka skälen är till olika beteenden, eller i berättelsen om hur hon/han hamnade i sin nuvarande situation. Dessa skäl och berättelser hindrar klienten från att handla i strid med dem, även om det vore användbart att göra det. Klientens omdömen om sig själv, andra personer och deras beteende visar samma stelhet. Klienten kan således värdesätta att ha rätt och då styrs umgänget med andra huvudsakligen av vad de förtjänar eller inte förtjänar, eller av att bli socialt accepterad av andra, inklusive terapeuten. Klientens språkliga repertoar kännetecknas av att hon/han förklarar, argumenterar och/eller berättar historier och ny information infogas snabbt i dominerande teman.
5. Klienten kan ibland lägga märke till när det inte är till hjälp att uppfatta dessa språkliga produkter som en del av dem själva och kan ibland bemöta denna iakttagelse med att lätta på greppet om tankarna, t ex genom att använda humor eller vanvördnad. I sin konversation tenderar klienten ibland att fokusera på att förklara, argumentera eller berätta historier, men ibland uppstår en känsla av lätthet och närvaro, då klienten kan se på sina tankar som en process skild från honom/henne som individ. Övergången mellan att identifiera sig med sina tankar och att se sig som skild från dem och omvänt, tenderar att ske långsamt och inte helt självmant – det behövs ofta hjälp utifrån för att kunna bryta upp från ett mönster av identifikation med sina tankar.
10. Klienten ger inte enskilda tankar eller idéer någon större tilltro, utöver deras användbarhet i en given situation. Klienten lägger märke till att hon/han ibland anger skäl, bedömer, förklarar, berättar historier, vill ha rätt, osv. och drar sig genast ur dessa processer när de inte är till hjälp i situationen. Tankar betraktas med intresse och deras historiska betydelse ses som viktig, men klienten drar skiljelinjer mellan tankar som pågående processer, de sanningar de säger sig uppenbara och den person som tänker dem. När klienten identifierar sig med sina tankar på ett sätt som inte är till hjälp, upptäcker han/hon det snabbt och övergår till att se tankarna som skilda från klienten som person. Klienten använder sig regelbundet, ändamålsenligt och icke-undvikande av nonchalans, humor och vanvördnad för att bemöta tankar med ett besvärligt innehåll. Under sessionerna fäster klienten uppmärksamhet vid funktionen hos de ord som växlas med terapeuten, istället för att fastna vid deras bokstavliga innehåll. Som ett resultat av detta verkar klienten engagerad och närvarande.

**ACT ADVISOR – Behandlingsplanering och fallformulering, I**



**ACT ADVISOR – Behandlingsplanering och fallformulering, II**

