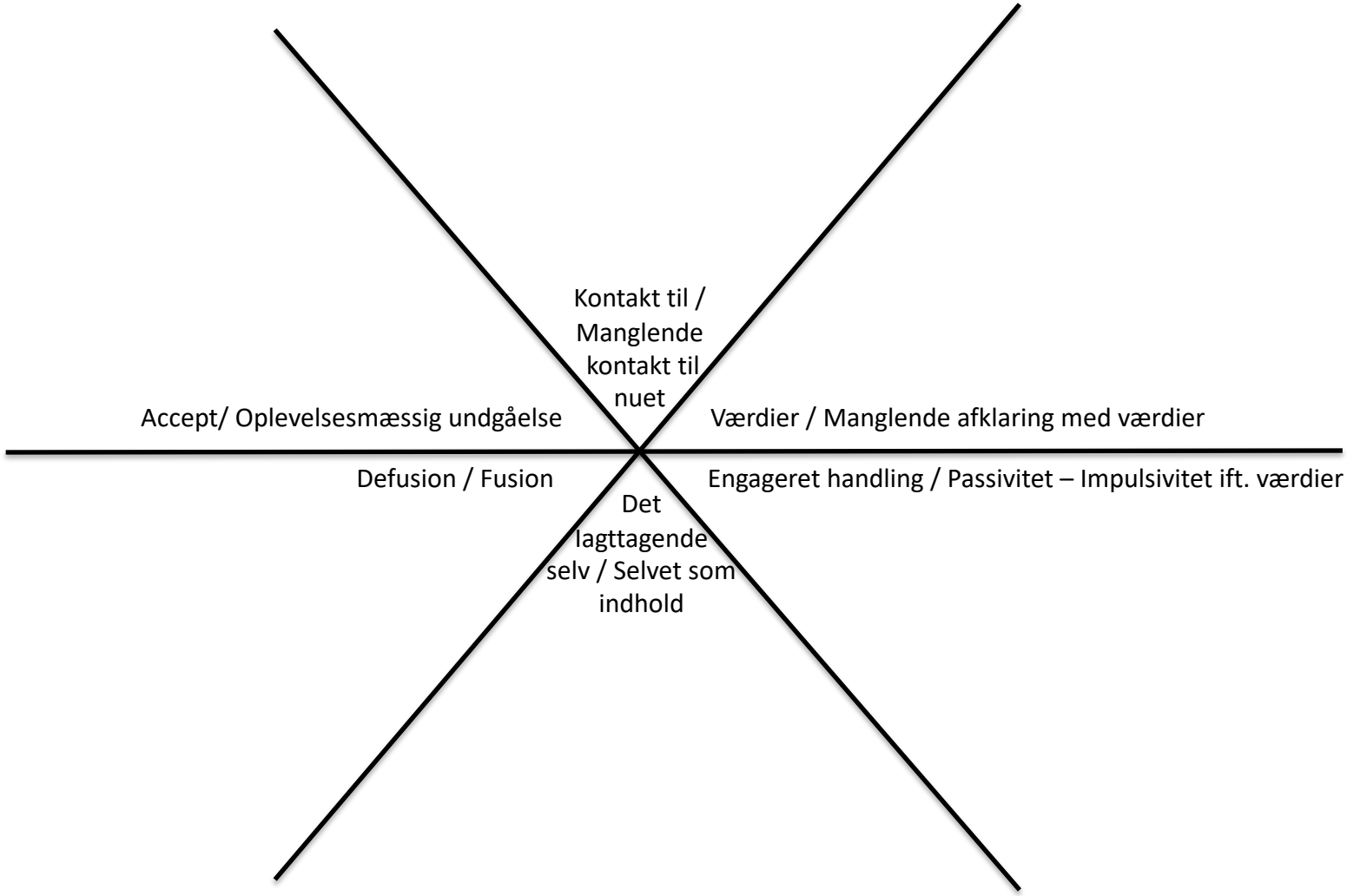
Hvilke tegn på psykologisk fleksibilitet og rigiditet ser du?



Baseret på "Acceptance and Commitment Therapy" af Hayes, Strosahl & Wilson (2013)

Psykolog Vibeke Bie, 2017

Kig fx efter:

Kan patienten lære, nyde og handle i overensstemmelse med konteksten og med sine værdier i dette øjeblik?

Er han til stede, vågent og nysgerrigt med en fleksibel opmærksomhed på det han oplever.

Eller ruminerer han over fortiden eller dvæler ved bekymringer? Virker han fraværende og ude af kontakt med nuet?

Kontakt til nuet / Manglende kontakt til nuet

Kan patienten give plads til sine tanker, følelser og kropslige fornemmelser, når kamp eller kontrol hermed vil forhindre ham i at begynde eller fortsætte en værdibaseret handling?

Eller forsøger patienten at undgå private oplevelser? Og hvis ja, hvordan?

Bliver oplevelsesmæssig undgåelse en barriere for værdibaseret, engageret handling?

Accept/ Oplevelsesmæssig undgåelse

Er patienten i kontakt med sine værdier – hvad han ønsker at stå for i dette øjeblik, hvordan han ønsker at agere, hvad han ønsker at bruge tid på? Lader han sine værdier guide sine valg?

Eller navigerer han i stedet på baggrund af fusion med regler og / eller oplevelsesmæssig undgåelse?

Værdier / Manglende kontakt med værdier

Defusion / Fusion

Kan patienten lægge afstand til tankerne – se *på* sine tanker frem for at se *fra* tankerne? Se dem som mentale bevægelser, når fusion med tankerne vil forhindre ham i at gå videre i en værdibaseret retning?

Eller forholder patienten sig bogstaveligt til sine tanker og handler pr automatik herpå? Dikterer hans forventninger, regler og vurderinger, hvad han gør?

Det iagttagende selv / Selvet som indhold

Kan patienten se sig selv udefra og andre indefra?

Kan han se sig selv som den, der kan iagttage og rumme, det han oplever lige nu? Den der er større end sin historie og de oplevelser, der skifter fra øjeblik til øjeblik?

Eller fusionerer patienten med sin historie og sine private oplevelser og føler sig truet eller begrænset heraf.

Engageret handling / Passivitet – Impulsivitet ift. værdier

Kan patienten sætte kortsigtede og langsigtede mål baseret på sine værdier og handle i overensstemmelse hermed?

Lever han et meningsfuldt, vitalt og tilfredsstillende liv.

Eller handler han mere passivt og/ eller impulsivt (ufunktionelt – ikke effektivt) på sine værdier?

Baseret på "Acceptance and Commitment Therapy" af Hayes, Strosahl & Wilson (2013)

Psykolog Vibeke Bie, 2017