

**STEVEN HAYES:**

**-Vårt mål är att skapa en bättre värld**

**Steven Hayes, professor i psykologi och upphovsman till terapiformen ACT, är en idealistisk ex-hippie med storslagna idéer.**

**– Jag har aldrig förlorat visionen om att skapa en bättre värld, säger han vid ett besök i Stockholm.**



Professor Steven Hayes ögon lyser när han berättar om sin mission med terapiformen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) – att få människor att leva i linje med sina värderingar.

– Vill du ägna dig åt att dämpa ditt obehag varje gång du upplever något hemskt, eller vill du göra något du faktiskt värderar?

Han lutar sig fram i skinnfåtöljen i hotellfoajén när vi träffar honom på besök i Stockholm i februari för att föreläsa på Karolinska Institutet.

Med händerna illustrerar Hayes en avgörande skillnad mellan den tredje vågens kognitiva beteendeterapi – dit ACT räknas – och traditionell KBT. Inom den tredje vågen ser man det som självklart att arbeta med patientens värderingar – och inte bara fokusera på ett specifikt symptom som ska botas. Det innebär dock inte att man som terapeut delar ut pekpinor.

– I de samhällen där meditativa traditioner växt fram är de grundade i en religion vars värdesystem hjälper till att vägleda användaren i metoden, säger Hayes. Men som terapeuter kan vi inte säga åt patienter vad deras värderingar bör vara, ingen har utsett oss till spirituella ledare. Men vi kan hjälpa människor att diskutera sina egna värderingar. Få kontakt med dem.

STEVEN HAYES är till vardags professor i psykologi vid University of Nevada i USA. Han har publicerat över 400 vetenskapliga artiklar men säger själv att han är en gammal hippie som bott i kollektiv, och fortfarande är idealist.

Ända sedan hans intresse för psykologi väcktes har han haft storslagna idéer om vad psykologi och psykologer kan åstadkomma.

– Jag läste B F Skinners bok ”Walden 2” – hans vision om hur ett samhälle skulle kunna skapas utifrån behavioristiska principer. Här har vi en kille som studerade råttor och duvor, och många som läste den blev skräckslagna när de trodde att han ville kontrollera världen eller skapa en utopi. Men det ville han inte. Vårt mål som psykologer är att stegvis skapa en bättre värld - det är vad boken handlar om. Jag har aldrig förlorat den visionen.

Enligt Steven Hayes är det inte konstigt att medveten närvaro och acceptans, som är två av metoderna som används i ACT, blivit populära just nu. Dagens samhälle matar oss med intryck som vi inte är byggda för att hantera. De här strategierna kan hjälpa oss att uppleva och förhålla oss till det som smärtar, i stället för att bara undvika.

-Låt oss ta ett exempel. Min treårige son tittar på tv och frågar plötsligt ”Vad är det?”. Jag tittar upp och får se tv-bilder från en konflikt, en person som ligger där döende. Hur gammal tror du att din farfarsfar var när han för första gången fick se något sådant? Det kanske aldrig hände i hela hans liv, säger Hayes och slår ut med händerna.

- Nu kan vi få se den typen av bilder varje dag. Frågan är hur vi ska kunna uppleva känslorna som de väcker, i stället för att bli avtrubbade eller dehumanisera de drabbade. Det är där acceptans- och medveten närvaro verkar kunna hjälpa oss.

Att hela tiden försöka undvika att känna obehagliga känslor, eller att

försöka tränga bort obehagliga tankar, är något som man inom ACT ser som en vidmakthållande faktor vid psykopatologi.

Steven Hayes anser att det moderna samhället underblåser detta genom "feelgoodism": Att människor tror att det viktiga i livet är att ständigt befinna sig i en känsla av att man "mår bra".

MÅNGA ÄR SÄTTEN att arbeta med tankar som återfinns i tredje vågens KBT är starkt inspirerade av den buddistiska traditionen. Steven Hayes poängterar dock att det inte bara handlar om att plocka in meditation i en befintlig behandling, utan att förstå de psykologiska processerna som påverkas genom meditativa tekniker.

– Om det enda vi i vetenskapssamhället gör är att ta urgamla tekniker och validerar dem vetenskapligt, så har vi enligt mig inte tagit ett kliv framåt. Vi måste plocka isär de här teknikerna i sina beståndsdelar och undersöka dem. Inte bara validera behandlingspaket – utan verkligen förstå processen bakom teknikerna.

Hayes hävdar att det är en återvändsgränd för den vetenskapliga utvecklingen att bara jaga evidens för specifika behandlingar för avgränsade diagnoser – utan att i grunden förstå vad det är i behandlingen som fungerar – och varför. Enligt Hayes blir resultatet en växande hög med snäva diagnoser och manualer som blir allt svårare att passa in verkliga, mångfacetterade och unika människor i.

– Nu tror vi att psykologi handlar om att skapa manualer för DSM-diagnoser. DSM kom inte från psykologi, utan från psykiatri! Om det hade fungerat hade jag tyckt att det var okej, men det gör det inte. Psykologstudenter får lära sig att se om en patient har fem av nio kriterier – det är skräp, och det är inte vårt fält.

FÖR STEVEN HAYES är det betydligt viktigare att förstå de

processer som han anser är gemensamma för många psykiska problem, bland annat upplevelsemässigt undvikande, psykologisk oförmåga till flexibilitet och kognitiv fusion (när man likställer tankar med objektiva beskrivningar av verkligheten). Han vill därför inte låsa ACT till en detaljstyrd manual utan välkomnar andra att hjälpa till att utveckla nya tekniker.

– Om du skriver en bok om hur man kan påverka de här processerna och vill att jag ska kalla det en ACT-bok så gör jag det gärna. Men du får förstås kalla den något annat också om du vill, säger han och skrattar.

Foto: JOHN AIRAKSINEN

Text: JOHN AIRAKSINEN & MATHIAS HOLMBERG

Psykologifabriken

### **FAKTA OM ACT:**

Acceptance and Commitment Therapy, eller ACT (uttalat som ordet “act”, inte som en förkortning) kombinerar acceptans och övningar i medveten närvaro med exponering och beteendeförändring. Terapiformen inkluderar också arbete med grundläggande värderingar. Ambitionen är att vara starkt förankrad i pragmatisk vetenskapsfilosofi och grundforskning om inlärning – såväl traditionell inlärningspsykologi som senare tiders utveckling av språk och kognition. Grundteorin heter Relational Frame Theory. ACT utgår ifrån att psykiskt lidande finns naturligt i den mänskliga erfarenheten och är väsentligen normalt, inte patologiskt.

Läs mer om de vetenskapliga studier på ACT-behandlingar som genomförts på [www.contextualpsychology.org](http://www.contextualpsychology.org).