

Psykologiprofessor Steven Hayes:

”Med ACT kan vi skapa en mer flexibel värld”

ACT bör kunna utvecklas från att bara vara en individanpassad terapiform till att vävas in i viktiga samhällsfunktioner och utgöra en ”grindvakt” som förebygger psykisk ohälsa. Metodens upphovsman Steven Hayes visioner om ACT sträcker sig långt utanför terapirummets väggar.

TEXT: PETER ÖRN FOTO: ULRICA ZWENGER

Det är strax efter lunch och Steven Hayes, professor i psykologi på University of Nevada, USA, sätter sig ner för den fjärde intervjun den här dagen. Då har han dessutom hunnit med ett lunchseminarium om ACT (Acceptance and Commitment

Therapy) på det bokförlag som nu ger ut en uppdaterad version av hans standardverk *ACT Acceptance and Commitment Therapy i teori och tillämpning, vägen till psykologisk flexibilitet* (Natur & Kultur, 2014). ACT är hett just nu, inte minst i Sverige, och medias intresse är stort. Steven Hayes är både metodens

skapare och dess främste företrädare på den internationella scenen. Ständigt på resa och nya projekt i vardande.

Men själv är han egentligen inte intresserad av att agera som någon sorts ”ACT-försvare” som hela tiden ska framhäva metoden och dess vetenskapliga stöd.

– Jag vill utveckla en modell för människor att leva ett bättre liv och psykologisk flexibilitet är en sådan modell. Den är förmodligen den enskilt starkaste – vi kan kalla det ”copingprocess” – som vi i dag känner till, säger Steven Hayes.

Psykologisk flexibilitet är en av ACT:s grundpelare och handlar om att agera utifrån viktiga personliga värden trots närvaro av ett lidande av något slag. Steven Hayes hoppas och tror att principerna i ACT på sikt kan få en roll som ”grindvakter” i samhället för att förebygga psykisk ohälsa. I skolor, på företag, inom hälso- och sjukvården och på andra platser i samhället.

– Vi kan skapa en mer flexibel värld som vilar på humanistiska värden, där individer och grupper verkar utifrån tydliga värdebaserade grunder, säger Steven Hayes.

Men de flesta förknippar ACT med psykoterapi på ett individplan. Den beskrivs ofta som den tredje vågens KBT, och utgår från att lidande uppstår från normala psykologiska processer där språket, dess symboliska kraft samt kognitionen är centralt. Hjälpen består i att inte försöka undvika lidandet, exempelvis kronisk smärta, utan att acceptera det och i stället fokusera på viktiga värden och livsstärkande handlingar för att uppnå ett bra liv. Mindfulness är en viktig del i ACT. Steven Hayes själv tjänar som ett bra exempel på vad det handlar om: Under många år led han av svåra panikattacker, han hade svårt att gå in i en hiss eller sätta sig på en bio, till och med ringa ett telefonsamtal var förknippat med panikkänslor. Därför utvecklade han ACT som en behandling åt sig själv.

– Vändpunkten kom när jag inte längre försökte fly från mina panikattacker. Min senaste panikattack hade jag 1995. Visst kan jag fortfarande få attacker, men i dag kallar jag dessa ångestattacker. Skillnaden är att en ångestattack kan du låta pågå och leva igenom, du lämnar den med en känsla

av att du växt och du är villig att möta den igen. En panikattack lämnar du med en känsla av att vara förminskad, att du absolut inte vill möta den igen. Det handlar helt enkelt om din relation till känslan, säger Steven Hayes.

För att nå fram till ett sådant förhållningssätt ”måste livet i sig ha gett dig en del stryk”, säger han, och pekar dels på sina egna panikattacker, dels på medförfattarna till *ACT Acceptance and Commitment Therapy i teori och tillämpning, vägen till psykologisk flexibilitet* – psykologerna Kirk D. Strosahl och Kelly G. Wilson – som enligt honom har sina egna historier med depression, självmordsbeteende och narkotikamissbruk.

– Självt använder jag mindfulness och principerna i ACT dagligen, både på mig själv och min familj, och det tror jag gäller för de flesta som arbetar med metoden. Det förstärker även din roll som terapeut.

Genom att metoden bygger på sådana grundläggande faktorer som acceptans, värden i livet och mindfulness, har ACT bidragit till att psykologi och psykoterapi blivit avdramatiserat och mer tillgängligt för allmänheten, tror Steven Hayes.

– ACT baseras på en normaliserande psykologi, att vi alla sitter i samma båt. Relationen mellan terapeut och klient är som mellan två likvärdiga individer, och du placeras inte in i ett fack bland ”misslyckade”. Visst, som terapeut har du din speciella roll, du finns där för att hjälpa och bär på en viss vetenskaplig kunskap: du vet var man ska söka, hur det ser ut och kan föreslå vad som kan göras, det vill säga ungefär som en hantverkare. Men inom den modellen är relationen horisontell och vi ser till den kraft klienten själv har som individ, säger Steven Hayes.

Genom det sätt ACT har utvecklats har intresset ökat även från terapeuter utanför KBT-traditionen, uppger Steven Hayes.

– ACT är mer baserad på teorier



STEVEN HAYES:

- Född 1948
- Professor i psykologi vid the University of Nevada
- Författare till ett 30-tal böcker och över 500 vetenskapliga artiklar
- Varit ordförande i bland annat the American Association of Applied and Preventive Psychology and the Association for Behavioral and Cognitive Therapies
- Rankades 1992 som den 30:e mest inflytelserike psykologen i världen 1986-1990 av the Institute for Scientific Information

från första vågen av beteendeterapier, på mer humanistiska kvaliteter, än på KBT-teorier även om sådana också ingår. Metoden har också successivt blivit lättare att arbeta med. När jag numera håller workshops är oftast upp till två tredjedelar av deltagarna icke KBT-are, säger han.

– Men även den traditionella KBT:n genomgår just nu förändringar. Går man på en stor KBT-konferens i dag handlar en stor del av föreläsningarna om mindfulness och acceptans. KBT ser inte ut som den gjorde för tio år sedan. Men i mina ögon är den här uppblandningen av metoder ganska rörig och inte speciellt vettig.

ACT är användbart vid i stort sett alla psykiatriska diagnoser, menar Steven Hayes. Även för psykotiska patienter. Han har till och med försökt få sin amerikanske förläggare att ge ut en självhjälpsbok för psykotiska patienter, men ännu utan framgång. Förläggaren är tveksam till om någon skulle köpa boken.

– Vi dehumaniserar och objektifierar



”Vi försöker nå miljöer där det kan finnas lidande, men inte på ett arrogant sätt utan med ödmjukhet”

► människor som vi inte riktigt förstår. Men vi har exempelvis provat ACT i randomiserade studier med förstånds-handikappade individer, personer med ett IQ på 70 och lägre, med ett resultat som liknar dem vid andra studier. Vi måste sluta att vara så fördomsfulla, säger Steven Hayes, och fortsätter:

– Det finns tre-fyra randomiserade studier av ACT vid psykoser, bland annat en ny studie som vi själva nyligen publicerat och som visat att patienter kan lämna den slutna psykiatriska vården i förtid genom att de lärt sig hantera sina hallucinationer. Psykosen försvinner inte, men de kan leva ute i samhället med den. Alla slutar ju inte som matematikern och nobelpristagaren John Nash som beskrivs i filmen *A Beautiful Mind*, för övrigt en bra ”ACT-film”, men många kan ändå återfå ett bra liv och lämna sjukhuset.

Steven Hayes är mycket kritisk till det sätt psykisk sjukdom kategoriseras

i psykiatriska diagnoser. I *ACT Acceptance and Commitment Therapy i teori och tillämpning, vägen till psykologisk flexibilitet* skriver han att ”inget av de vanligaste psykiska sjukdomssyndromen har ännu uppfyllt ens de mest grundläggande kriterierna för att anses vara ett sjukdomstillstånd – inte ens så dramatiska tillstånd som schizofreni eller bipolär sjukdom”. Enligt honom är psykiska sjukdomar mer myt än verklighet.

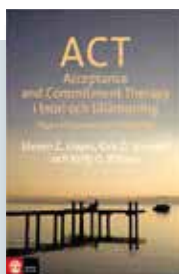
– De som skapat syndromen i USA i form av diagnosmanualen DSM är inte professionen utan de som finansierar forskningen. Men den förhärskande synen på psykiska sjukdomar och psykiskt lidande har egentligen inte lett till någon som helst utveckling. Omgivningen säger att du har en sjukdom i hjärnan. Men visa mig då den patologiska bilden på det som är sjukt i hjärnan. Det kan du inte!

– Hjärnsjukdomshypotesen har inte

varit annat än ett fortlöpande misslyckande. Hur många misslyckanden behöver du? Nu har vi 25-30 år av misslyckande, nu borde det få vara nog.

Följdriktigt är Steven Hayes även kritisk mot farmakologisk behandling av psykisk sjukdom. I boken skriver han exempelvis om antidepressiva läkemedel att ”även när de förskrivs på rätt sätt är de kliniska effekterna av dessa läkemedel bättre än placebo bara i de mest extrema fallen”.

– Andra som får dessa läkemedel är lurade. Det finns stora ekonomiska intressen som tjänar pengar på människors lidande, och i mina värsta stunder av paranoia är jag övertygad om att de vet att de inte minskar människors lidande men att de får pengarna att rulla. Det måste stoppas, och vi psykologer har en särskild roll att spela: vi har den metodologiska kunskapen för att genomföra bra kontrollerade stu-



ACT ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY I TEORI OCH TILLÄMPNING

Vägen till psykologisk flexibilitet

Av Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl och Kelly G. Wilson

Översättning Mia Ruthman
Natur & Kultur, 2014

Den första utgåvan av *ACT Acceptance and Commitment Theory i teori och tillämpning, vägen till psykologisk flexibilitet*, gavs ut på engelska 1999. Nu har ACT blivit en välkänd psykologisk behandlingsmodell och har enligt den nya utgåvans fackgranskare, psykologen Tobias Lundgren och psykiatrikern Niklas Törneke, på kort tid förändrat synen på psykoterapi och vad som orsakar mänskligt lidande.

En av bokens tre författare, psykologiprofessorn Steven C. Hayes på Institutionen för psykologi vid University of Nevada, är även metodens upphovsman. Hans arbete har varit inriktat på att analysera män-

niskans språk och kognition i syfte att förstå och lindra mänskligt lidande. ACT utgår från att lidande i huvudsak uppstår utifrån normala psykologiska processer, i synnerhet människans språk och kognition.

Den nya utgåvan av *ACT Acceptance and Commitment Theory i teori och tillämpning, vägen till psykologisk flexibilitet*, är kraftigt omarbetad och speglar den utveckling som skett inom forskning, teori och klinisk tillämpning. Med hjälp av fall-exempel och dialoger visar författarna hur ACT kan bedrivas i praktiken. Boken vänder sig till såväl nybörjare som mer erfarna ACT-terapeuter. ●

dier som visar när det inte fungerar, säger Steven Hayes.

Han framhåller dock att läkemedelsbehandling kan vara motiverat, även i kombination med ACT.

– Läkemedel kan till exempel vara ett sätt att få en patient som har en djup depression att bli mottaglig för behandling med ACT. Men läkemedel ska då användas i små doser och under en kort tid.

Det starkaste vetenskapliga stödet för ACT är vid behandling av kronisk smärta, berättar Steven Hayes, som sedan länge samarbetar med psykolog Rikard Wicksell på Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska institutet, och som också är en av de ledande forskarna på området.

– Det är Rikard Wicksell, plus några team i England och USA, som just nu förändrar hela vår syn på kronisk smärta och möjligheterna att behandla den, säger Steven Hayes.

Depression, stress och hallucinationer vid psykotiska tillstånd är andra exempel på där ACT har ett starkt vetenskapligt stöd, säger Steven Hayes, och uppger att det nu har gjorts ett hundratal randomiserade ACT-studier. Även möjligheten att använda ACT utvecklas. Metoden är i dag tillgänglig via internet, smartphones och böcker. Steven Hayes:

– Vi har själva nästan blivit lite chockerade av hur effektivt ACT kan vara via internet och böcker, men det gäller ju också för annan typ av evidensbaserad psykoterapi. Du kan få upp till två tredjedelar av den effekt som en personlig session ger och det innebär en fantastisk möjlighet att leva upp till de behov som finns i samhället.

Intresset för ACT bland terapeuter ökar hela tiden och den organisation som samlar forskning och annat som rör ACT, Association for Contextual Behavioral Science (ACBS), har nu drygt 7 000 medlemmar. Bara under 2013 ökade antalet med 1 000 medlemmar, berättar Steven Hayes.

Själv ser han få begränsningar i sina visioner om ACT:s framtid. Han berättar om ProSocial, ett webbaserat

projekt som han tror ska ”bidra till en bättre värld genom att få grupper att fungera bättre tillsammans genom starkare gruppidentitet, rättvisa och inkluderande beslutsprocesser samt snabba och rättvisa konfliktlösningar”. Han beskriver det som en blandning av evidensbaserad psykoterapi och sociologi under ett evolutionsvetenskapligt paraply – som ACT applicerat på grupper i stället för på individer. ProSocials webbplats ska lanseras under året.

– De grupper vi vänder oss till kan vara religiösa samfund, skolor, företag etc. Projektet grundar sig i ett samarbete med evolutionsbiologen David Sloan Wilson och är en sorts allians mellan psykologi och biologi som tidigare inte funnits, säger Steven Hayes.

Ett annat ACT-projekt pågår i det krigshärjade västafrikanska landet Sierra Leone, ytterligare ett i Nepal.

– Vi försöker nå miljöer där det kan finnas lidande, men inte på ett arrogant sätt utan med ödmjukhet och säger att vi har kunskap om processer som kan påverkas och att vi därför kan vara till hjälp, säger Steven Hayes.

Det är lätt att associera till en närmast religiös målsättning då Steven Hayes beskriver sin vision med ACT. Metoden har också en ganska stark koppling till buddhismen, säger han.

– Visst, det finns något religiöst över ACT på så vis att vi bryr oss djupt om människors villkor och att vi som professionella utmanas till att bidra till förändring och på ett sätt som består. Men medan den traditionella religionen har svaren på allt, och den berättar för dig vilka värden i livet som är viktiga, så handlar det i ACT om att du ska berätta om de värden som är viktiga för dig. Jag som terapeut kan i dialog med dig förstärka betydelsen av dessa värden och bidra till att du får ett mer vitalt liv kring dessa värden.

– I ACT-projektet i exempelvis Sierra Leone, där metoden används vid PTSD och nu sprids över hela landet, handlar det för mig inte om religion. Det handlar om människor som bryr sig om andra människor, säger Steven Hayes. ●



Rikard Wicksell



ATT LEVA MED SMÄRTA.
ACT som livsstrategi
Av Rikard Wicksell
Natur & Kultur, 2014

Ett meningsfullt liv trots smärta

En av fem i Sverige lider av långvarig smärta och nästan varannan av dem upplever att den smärtlindring som de får i sjukvården fungerar dåligt. Det handlar till exempel om smärta som är oförklarad, som finns där trots att man inte är skadad eller sjuk.

Smärta som inte går över är en påfrestning som är svår att hantera, vardagen påverkas, sömnen förstörs, många upplever att de inte klarar att genomföra aktiviteter. I sin bok *Att leva med smärta*. ACT som livsstrategi vänder sig psykolog och med dr Rikard Wicksell till alla som lever med sådan smärta. Han är verksam vid Institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska institutet och är en av grundarna till Sektionen för beteendemedicinsk smärtbehandling vid Karolinska sjukhuset.

Till kliniken kommer patienter med långvariga smärtsyndrom för att få hjälp att förbättra sin tillvaro även om smärtan inte försvinner. Med hjälp av ACT får patienterna lära sig metoder för att bryta en ond cirkel av undvikande beteende och att förhålla sig till smärtan så att den hindrar eller stör så lite som möjligt.

Boken är skriven på ett enkelt och lättfattligt språk och vänder sig till allmänheten. Den innehåller övningar och självtest som även finns på www.attlevamedsmarta.se. ●