




ACT NOW 2021

VIBEKE BIE OG JENS WRAA LAURSEN
CAND.PSYCH., AUT., SPECIALISTER I PSYKOTERAPI FOR VOKSNE

Modul 3

Hvad vil patienten hen imod? Udforskning af værdier



OPKLARENDE SPØRGSMAÅL



MEDITATION PÅ VÆRDIER





Værdier



SWEET SPOT

- Tænk på et øjeblik, måske et splitsekund, i dit liv, som var et virkelig værdifuldt øjeblik.
- Zoom ind.
- Træd ind i dit sweet spot og se dig omkring.
- Hvad kan du se og høre?
- Hvad kan du lugte, smage, mærke?
- Sænk tempoet.
- Dvæl og tag det ind.
- Hvilke kvaliteter (værdier) er det, der præger dette øjeblik?
- Hvad er det du virkelig værdsætter lige her?



VÆRDIER ER:

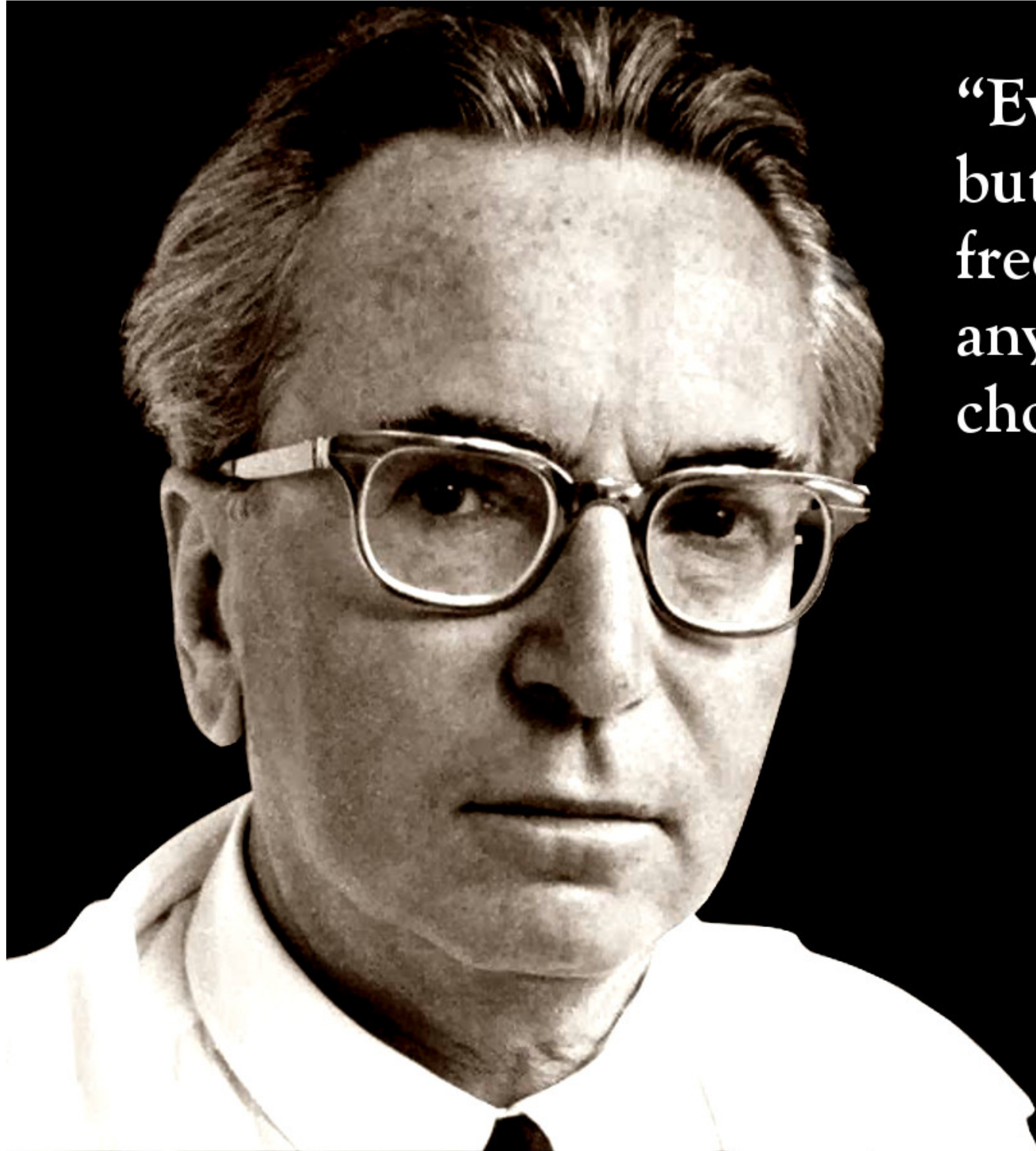
- En **retning** jeg vælger at bevæge mig i. Ledestjerner, pejlemærker - ikke mål.
- **Frit valgte** - ikke dikteret af hverken nødvendighed, regler eller følelser (hverken egne eller andres).
- **Handlemønstre**, der er reforcerende i sig selv - ikke værdsatte eller betingede af et bestemt udbytte.
- **Konstruerede** - vi skaber dem selv og lever dem nu og her - på engelsk taler vi om *valuing*.
- Under **udvikling** - de er ikke statiske, men udvikler sig over tid og tilpasses de kontekster, vi indgår i.

HVORFOR OG HVORNÅR?

HVORDAN?



NÅR DU SER TILBAGE: HVAD ØNSKER DU AT HAVE STÅET FOR?



“Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one’s attitude in any given set of circumstances, to choose one’s own way.”

Viktor E. Frankl



VÆRDIER HANDLER OM AT VÆLGE

Sorter kortene i 3 bunker:

- 1) Lidt vigtige (eller ikke vigtige).
- 2) Mere vigtige.
- 3) Meget vigtige.

Tag bunke nr. 3 og sorter igen.

Fortsæt til du har 1-3 kort tilbage.

Hvad lagde du mærke til undervejs?
Hvad kendetegnede din måde at vælge på?



VÆRDIER SKAL OFTE PRIORITERES

Du har fået ti sedler med ti livsdomæner.

Skriv en værdi du forbinder med domænet på forsiden og en handling du forbinder med værdien på bagsiden.

Domæne: Arbejdsliv

Forside: At være til nytte, gøre en forskel.

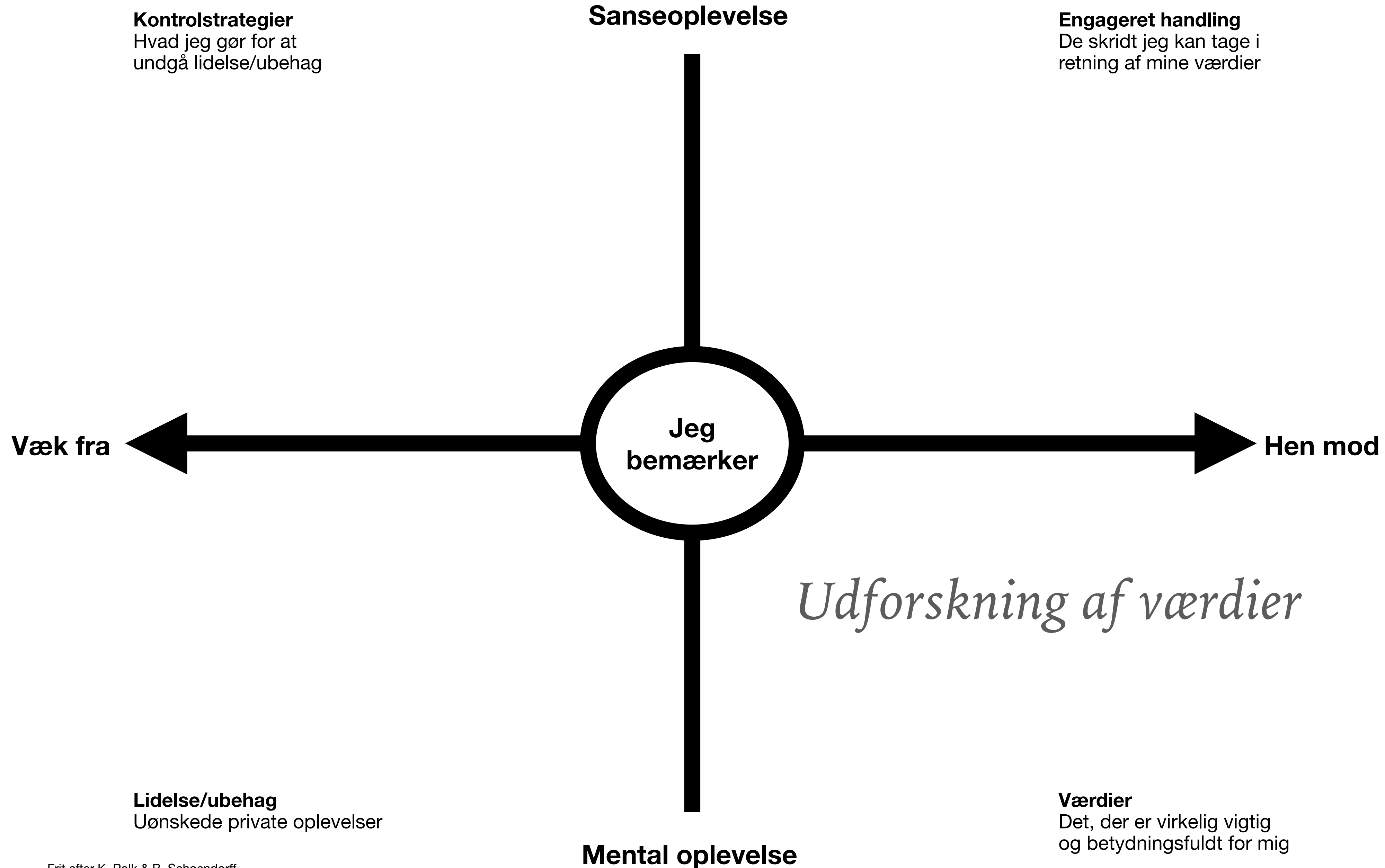
Bagside: Jeg spørger mine patienter, om vores samtale har været hjælpsom.

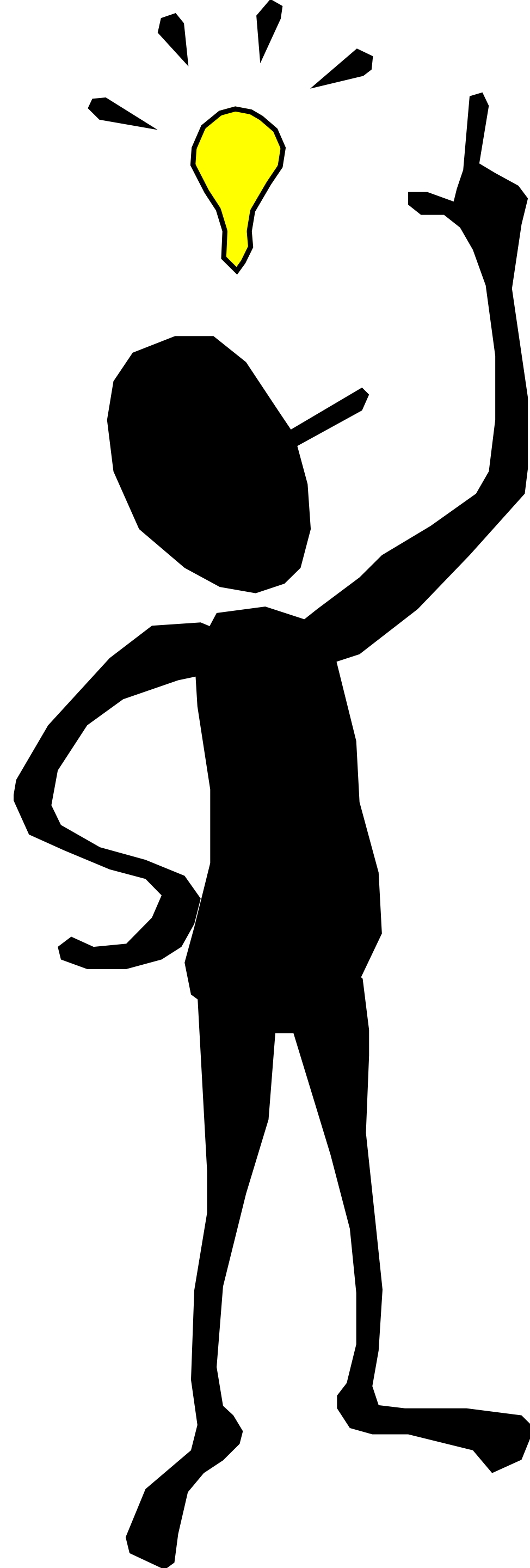
Domæne: Venner og familie

Forside: Kærlighed

Bagside: Jeg tør lytte til det, der gør allermest ondt og vise medfølelse uden at prøve at "fixe".

ACT Matrix





VÆR OPMÆRKSOM PÅ:

- Værdier og smerte er meget tæt forbundne.
- Det handler om processen - ikke indholdet.
- Værdier er ikke regler, men forveksles let.
- Regler er generelt rigide og dikterer specifik adfærd uafhængig af tid og sted.
- Værdier er fleksible handlemønstre, der udvikler sig over tid og tilpasses den givne kontekst.
- *“Udforsk værdier med stor ildhu og hold dem derefter let”. Steven Hayes.*

**We only live
once, snoopy.**

**Wrong! we only
die once.
We live every day!**



OPSAMLING OG SPØRGSMAÅL

