

The Matrix; en simpel og hurtig måde at arbejde med psykologisk fleksibilitet

*Indlæg af psykolog Karsten Abel
Cand. Psych. Aut. Specialist i Psykoterapi
Medlem af MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers)*



Dette indlæg omhandler en måde at arbejde med psykologisk fleksibilitet på. I ACT (Acceptance and Commitment Therapy) er et af målene øget psykologisk fleksibilitet: Psykologisk fleksibilitet defineres som "Evnen til at være i det nuværende øjeblik med fuld opmærksomhed og åbenhed for erfaringer og at handle i overensstemmelse med værdier."

På den netop overstået Nordisk konference <http://www.acbsnordic.com/> deltog en af forfatterne til "The Matrix" nemlig Benjamin Schoendorff. Benjamin Schoendorff lavede en workshop om brugen af "The Matrix", som grundmodel for at arbejde med psykologisk fleksibilitet.

Dette indlæg handler om grundmodellen "The Matrix".

Hexaflex modellen hedder den grundmodel i ACT, der involverer de 6 processer i ACT, og som bruges som ramme til, at arbejde med psykologisk fleksibilitet. I dette indlæg vil jeg kort beskrive en anden model eller diagram, som forfatterne kalder det, til at arbejde med psykologisk fleksibilitet. Nederst i indlægget er der også et Youtube klip af en af forfatterne, Benjamin Schoendorff, der i korte træk beskriver metoden.

"The essential Guide to the ACT "Matrix" beskriver "The Matrix", som en simple og hurtig måde at arbejde med psykologisk fleksibilitet på.

Herunder er "the Matrix" lavet med et eksempel med en mor, der gerne vil bruge mere tid sammen med sine børn og mand. Hun bliver fanget af tanker, om at "hjemmet skal være perfekt" og "jeg kan ikke slappe af før alt er ordnet", hvilket gør det svært for hende, at være den hun gerne vil være og at være sammen med dem, hun gerne vil være sammen med.

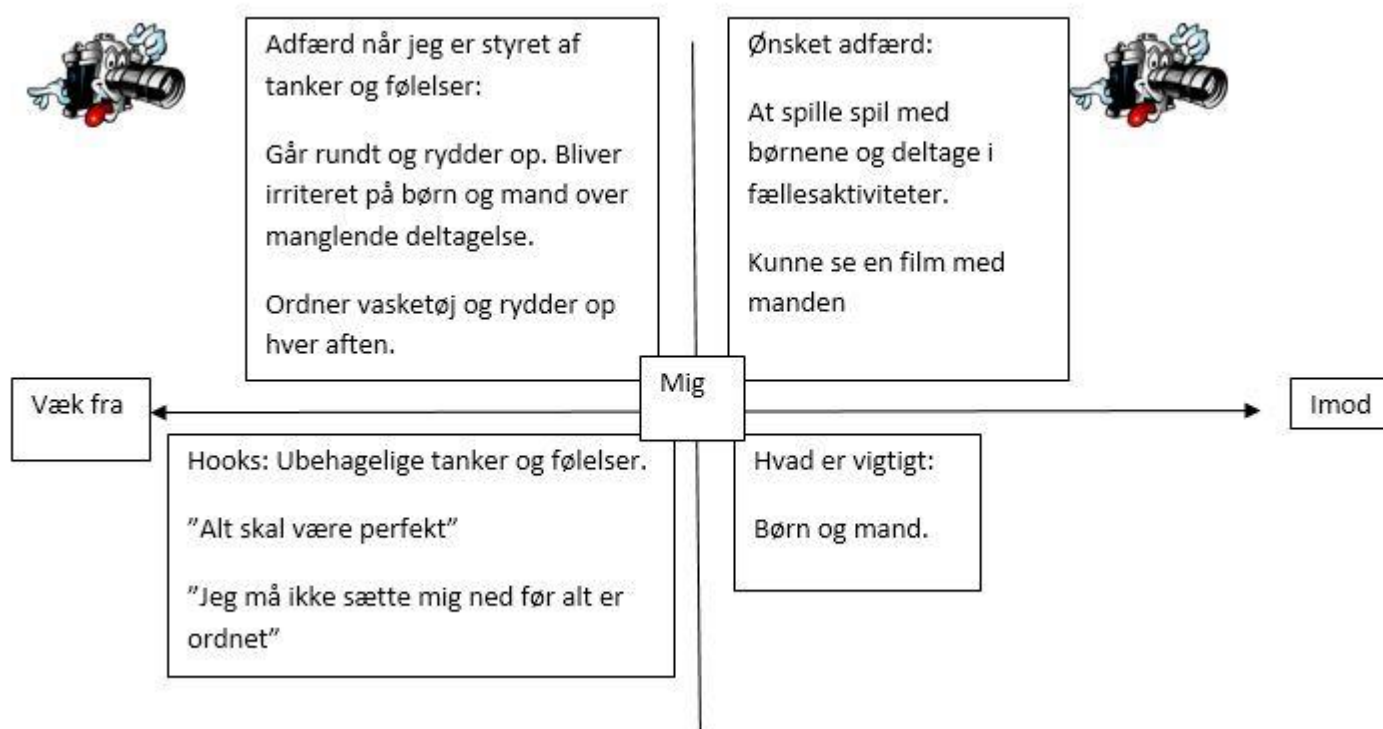
Som i videoen starter vi med at undersøge, hvad der er vigtigt for kvinden: børnene og manden er i dette tilfælde det vigtige, de bliver det, som hun gerne vil arbejde henimod og ikke væk fra. At bevæge sig mod det / dem der er vigtige. Dernæst bevidstgøres de tanker og følelser, der kan trække kvinden væk fra det, der er vigtigt. Disse tanker bliver styrende i forhold til, at bevæge kvinden væk fra det, der er vigtigt. Man kan sige, at hun fusionerer med sine tanker: Tankerne er: "alt skal være perfekt", "jeg må ikke sætte mig ned før alt er ordnet"

Tredje punkt er, at blive tydeligt på hvilken adfærd kvinden har, når hun bliver styret af tankerne. Dette kan beskrives, som de ufunktionelle handlinger hun foretager sig. Adfærden er: Går rundt og rydder op. Bliver irriteret på børn og mand over manglende deltagelse. Ordner vasketøj og rydder op hver aften.

Herefter bevæger vi os til den ønskede adfærd. Hvilken adfærd vil hun gerne se sig selv have. Det kan kaldes for de engagerede handlinger: at spille spil med børnene og deltage i fælles aktiviteter. Kunne se en film med manden

Det sidste punkt er, at få etableret et selv. Altså en tydeliggørelse af det jeg, der kan observere hvem det er, der har disse tanker.

Modellen ser således ud:



Videoklip: <https://www.youtube.com/watch?v=O3NuoQrCCiy>

I bogen "The essential Guide to the ACT Matrix" beskrives 6 trin henimod øget psykologisk fleksibilitet, hvori modellen ovenfor er grundmodellen. I de øvrige trin beskrives, hvordan man arbejder med at sætte sig fri "the Matrix". Hvis man er interesseret i yderligere viden om "The matrix".

"The Essential guide to the ACT Matrix" Polk, Schoendorff, Webster & Olaz.

<https://www.youtube.com/watch?v=sY7XlosM-r8&list=PL6hvb2YhjnsY6vJZmeB55u53ZVPPiVNLS>