

# Styrk selvtilliden

Den australske psykolog Russ Harris kobler som den første ACT med et fokus på manglende selvtillid. Hans bog om emnet får roser af anmelderen.

**R**uss Harris er en af de førende formidlere af en nyere retning inden for kognitiv adfærdsterapi kaldet Acceptance and Commitment Therapy, ACT, som oprindeligt er udviklet af den amerikanske professor i psykologi Steven Hayes.

Der er efterhånden udgivet mange titler om ACT, og flere af Harris' bøger er oversat til dansk, senest "Confidence Gap – From Fear to Freedom" med den danske titel "Styrk Selvtilliden – Overvind din usikkerhed med ACT". Bogens fokus er, hvordan manglende selvtillid kan tackles ud fra et ACT-perspektiv, og indeholder en trin-for-trin-præsentation af principperne. "Styrk Selvtilliden" er den første bog om ACT, der har manglende selvtillid som fokus. Den er primært skrevet til ikke-professionelle, men kan ligeledes læses med udbytte af professionelle.

Der er flere definitioner på selvtillid, men den mest brugte er: en stærk følelse af sikkerhed eller tiltro til, at man vil klare sig godt og opnå positive resultater. Det er de færreste, som henvender sig til psykologen, fordi de synes, at de har for meget selvtillid. Manglende selvtillid synes imidlertid at være et udbredt fænomen. Det kan vise sig ved, at vi er tilbageholdende med at gå efter det, som vi virkelig ønsker os i livet. Måske undviger vi at påtage os udfordringer, at tale i offentlige rum, at indtage lederroller, at indlede kærlighedsforhold, at udtrykke os og varetage vores behov. Vi frygter oplevelsen og ubehaget ved at fejle og blive afvist af andre.

Ikke sjældent forsøges problemet løst ved at prøve at være så perfekt og fejlfri som muligt. Denne og lignende løsninger bliver desværre en del af problemet, idet de perfektionistiske krav er så strenge, at de er umulige at efterleve. Resultatet er endnu mere selvkritik og en stadig større mangel af selvtillid. Så kan man gå i terapi og sige til psykologen: "Hvis bare jeg havde mere selvtillid og mindre frygt, så ville jeg kunne handle på alt det, jeg drømmer om – kan du give mig det?"

## At "føle" bedre

I kraft af sin forankring i ACT gør Harris i sin bog op med den typiske behandlingsmæssige tilgang i forhold til manglende

selvtillid, som overvejende bygger på et mekanistisk syn på psyken, hvor man opfordres til at ændre og forbedre sig selv. Det kan fx være ved at lede efter beviser på, at man er god nok, at visualisere succes og medvind, at lære at tænke positivt og ikke negativt, at sige bekræftende sætninger til sig selv, at give sig selv en opsang og en pep talk, at bruge forskellige former for selvhypnose, at praktisere afspændingsøvelser osv.

Listen af strategier er lang, men sigtet det samme: at ændre og kontrollere sindet og fjerne uønskede, ubehagelige psykologiske processer.

Russ Harris griber med sit ståsted i ACT sagen anderledes an. ACT placeres i den såkaldte 3. bølge inden for kognitiv adfærdsterapi. I den allertidligste fase af den adfærdsterapeutiske tradition blev adfærdsterapeutiske principper udledt af forsøg med dyr, og modellerne blev siden anvendt med mennesker. Det kom der megen gavn ud af, og metoderne er stadig relevante i dag i behandling af angst, depression osv.

I de sene 1970'ere savnede man imidlertid en måde at håndtere kognitioner på, som disse modeller ikke rummede tilstrækkelige svar på. Med god grund så man mod mere klinisk baserede modeller, hvor tænkning blev delt op i tankestile og henholdsvis rationel og irrationel tænkning, kognitive forvrængninger osv. Ideen var at kunne man få mennesker til at tænke mere rationelt og vurdere bevisførelsen for deres tanker, så ville uhenigtsmæssige tanker kunne forandres, og klienterne ville få det bedre. Det virkede i praksis, og teknikkerne synes nyttige.

I ACT og i andre nye 3. bølge-tilgange forskydes interessen imidlertid fra, hvad klienten tænker til klientens forhold til tænkning. I stedet for at forsøge at ændre belastende tanker og følelser vil man i ACT have fokus på at udvikle en accepterende og ikke-dømmende holdning til alle indre psykologiske oplevelser, herunder de uønskede. I ACT er målet ikke "bedre følelser", men snarere at "føle" bedre. Man opfatter det som psykologisk sundt at have de tanker og følelser, som man nu har.

Når tanker blot er tanker, og følelser blot er følelser, kan de i stedet betyde og være, hvad de egentlige er: brudstykker af vores egen unikke personlige historie, der dukker op i øjeblikket i en

given sammenhæng, og som vi kan lære af. Det indbefatter, at tanker og følelser ikke bliver ”altafgørende” størrelser, der skal diktere, hvad vores handlinger og liv skal baseres på. I ACT gøres der således op med myten om, at selvtillid er fraværet af usikkerhed og frygt. I stedet arbejdes der med øget selvaccept.

Ud over at ændre forholdet til uønskede indre processer peges der på en vej ud af kampen ved at bevidstgøre personlige værdier og adfærdsmæssige skridt i retning af disse. Personlige værdier er den motiverende kvalitet og giver retning, når klienter står ansigt til ansigt med de forskellige psykologiske barrierer, som de tidligere er blevet viklet ind i, og hvor kontrol og undgåelse medfører, at de skubbes ud af deres bane. I stedet for at vente på, at det indre så at sige makker ret og den rette følelse af selvtillid opstår, lyder opfordringen: adfærd og handling kommer først, følelsen af selvtillid kommer senere (måske). Det centrale er omdrejningspunktet for livet bliver de personlige værdier frem for kontrol med ubehag.

### Troværdigt og tankevækkende

Bogen handler på den anden side ikke om at bide tænderne sammen og så springe ud i alt muligt, som det fx ses udtrykt i populære slogans som ”No fear” eller ”Just do it”. Disse under-

trykkende budskaber er lige så bekymrende ud fra en ACT-be-  
tragtning. Skulle man lave lignende slogans i en ACT-kontekst, ville de nok være noget i retning af: ”Jeg kan acceptere min usikkerhed og stadig forbinde mig med verden og andre mennesker”, eller: ”Det er okay at være mig med hele min historie”.

Pointerne understøttes løbende i bogen ved referencer til forskning, cases fra forfatterens kliniske arbejde og egne personlige erfaringer. Forfatteren inddrager i vid udstrækning uddrag fra bibliografier af forskellige berømte personer, bl.a. Nelson Mandela, Lance Armstrong og Hellen Adams Keller, som på trods af at hun var døvblind, blev en betydningsfuld forfatter og politisk aktivist. Det virker troværdigt og tankevækkende.

Jeg kan varmt anbefale denne vellykkede bog til alle, der interesserer sig for ACT og området selvtillid og selvværd. Russ Harris er den måske klareste skribent inden for ACT og tydeligvis en fremragende kliniker. Denne bog har format til at blive et værdigt alternativ til fx Melanie Fennels meget udbredte og læste selvhjælpsbog ”At overvinde lavt selvværd” fra 2002. ■

*Ole Taggaard Nielsen*



### BOGDATA

Russ Harris: ”Styrk Selvtilliden – Overvind din usikkerhed med ACT”. Dansk Psykologisk Forlag, 2011. 302 sider. kr. 328 kr.