

En bog til dig, der bruger ACT, hvor dine klienter ikke altid reagerer som dem i lærebøgerne.

Russ Harris har med *ACT – spørgsmål og svar* sat sig for at besvare de mest stillede spørgsmål, han har fået gennem sin tid som underviser i ACT. Bogen er skrevet som en "spørgsmåls og svar"-dialog og er bygget op, så kapitlerne rummer svar på spørgsmål inden for hver sin kerneprocess samt andre relevante emner. Spørgsmålene er ofte besvaret praksisorienteret, og det lader til netop at være forfatterens mål: at skrive en praktisk anvendelig bog om ACT, der kan besvare nogle af de spørgsmål, man som terapeut kan få, når der opstår udfordringer i det terapeutiske rum. Derudover rummer bogen i dens første kapitel en introduktion til en ny model: Valgpunktsmodellen. Valgpunktsmodellen er et meget enkelt og let overskueligt værktøj, som illustrerer ACT og er anvendelig både for terapeuten selv og som et fælles grundlag i terapirummet.

Bogen er let læselig og kan læses af alle behandlere. Særlig relevant er den nok for personer, der ønsker at fordybe sig i ACT på et mere praktisk anvendeligt niveau. Bogen virker på mange måder til at have til hensigt at udvikle terapeutens kompetencer inden for ACT, hvorfor den med fordel kan læses efter, at man har fordybet sig i litteratur, der har til hensigt at indføre i ACTs principper.

Bogen har mange styrker, hvoraf der særligt kan nævnes, at den på en meget konkret måde svarer på nogle typiske udfordringer, der kan opstå, når man udøver ACT. Jeg bruger selv ACT i mit arbejde og kan genkende mange af de spørgsmål, som bogen omhandler – enten fra mig selv eller fra mine patienters reaktion på øvelser osv. Derudover differentierer den ACT fra andre teoretiske retninger, fx ved at svare på spørgsmål om, hvorfor man ikke bruger SUDS skala til eksponering i ACT, hvordan ACT forholder sig til systemiske forhold og lignende.

Bogen er overskuelig i sin opbygning, eksempelvis ved at kapitlerne er opdelt efter de seks kerneprocesser i ACT. I tillæg starter hvert kapitel med en oversigt over de spørgsmål, der besvares i det givne kapitel. Dette gør, at den relativt let kan anvendes som en opslagsværk.

Derudover har Harris med en indføring i valgpunktsmodellen formået at tage en til tider kompliceret teori og gøre den brugbar og let overførbart til behandling af klienters vanskeligheder i terapirummet.

Bogen har som formål at videreudvikle ACT terapeuters færdigheder og ud fra denne præmis, er det svært at finde nogle svagheder at pege på – den er let læselig, overskuelig og dybdegående i de forskellige emner. Bogen vurderes dog bedst egnet som en videreføring i teorien og ikke som den første læsning for en person, der er nysgerrig på ACT.

*Af Camilla Dalsgaard Nordstrøm, psykolog*