Kontakt til nuet
Fortid / Fremtid

Handlemuligheder ved udfordringer relateret til kontakt til nuet
Læs mere

"Hvilke tanker om meningen med livet dukker hyppigst op hos dig i øjeblikket?"

"Hvornår oplever du glimt af mening eller retning trods følelsen af meningsløshed?"

"Hvordan mærker du forskel på én time og ti minutter i hverdagen?"

"Hvilke hverdagsopgaver bliver svære, når tiden føles mærkelig?"

"Kommer følelsen af tomhed eller at være 'fanget' tilbage i bestemte situationer eller helt uventet?"

"Hvad sker der i kroppen lige før følelsen dukker op?"

"Hvilke typer samtaler eller relationer føles mest trætte eller 'flade' efter oplevelsen?"

"Kan du nævne én person eller aktivitet, der stadig giver dig en følelse af forbindelse?"

Kontakt til nuet: Oplevelse af tid og rum

På høje doser af psykedelske stoffer kan oplevelsen af nuet blive så intens, at tiden nærmest går i stå, og personen oplever "ren bevidsthed" blottet for tanker og indhold. Den intense kontakt til nuet kan være ret overvældende...

"Har du haft svært ved at komme tilbage til en følelse af normalitet efter oplevelsen? (på hvilke måder, i hvilke situationer...)"

"Har du siden oplevet nogle af disse ting som forandrede, fx forvrængede eller uvirkelige?"

"Hvordan oplevede du tid og rum under din psykedelske oplevelse? (Kan også være andre fysiske eller eksistentielle aspekter som fx krop, natur eller andet)"

Problemer med at strukturere hverdagen

Fravær

Fanget i fremtiden

Fanget i fortiden

Forvirring

Fanget i nuet

Forstyrret tidsfornemmelse

Tomhed

Retningsløshed

Fremmedgørelse

Meningsløshed

Følelse af "ikke at høre til"

1. Tal om oplevelsen
2. Find de relevante nøgleord
3. Kig på spørgsmålene sammen
4. Følg pilene ud til øvelser

Læs mere

Accept
Ungåelse

Handlemuligheder ved overdreven accept
Læs mere

"Har du truffet valg eller undladt at handle, fordi du tænkte 'det skal nok gå'?"

"Er der forandringer, du gerne vil undersøge nærmere, men som du har udskudt?"

"Er der ting i dit liv, du har accepteret, selvom de egentlig ikke føles rigtige for dig?"

"Er der situationer, hvor du føler, du burde sige fra, men i stedet prøver at acceptere?"

"Når du accepterer noget svært – føles det som en styrke eller som om du giver op?"

"Hvordan ved du, om accepten bringer dig tættere på det, der betyder noget for dig?"

Accept: Accept og integration

Accept er at observere, anerkende og give plads til tanker og følelser, når de opstår. I ACT arbejdes særligt med at øge personens villighed til at opleve ubehagelige indre tilstande uden modstand og forsøg på undgåelse. I de første guidelines ved kliniske forsøg med psykedelske stoffer opfordres personen til at "give slip", "flyde med" og "acceptere indholdet", fremfor at kæmpe imod eller forsøge at kontrollere trippet. En accepterende tilgang er dog ingen garanti for et vellykket trip og nogle former for accept kan føre til passivitet og ansvarsfralæggelse.

Normalisering af det uacceptable

Fatalisme

Manglende protest

Tilbageholdt vrede

Underkastelse

Resignation

Passivitet

"Hvis du oplever aget accept, har dette så udelukkende hjulpet dig, eller har det også ført til passivitet og manglende handling?"

"Hvordan har oplevelsen påvirket din måde at håndtere svære følelser på?"

"I hvor høj grad oplever du nu at have forstået og accepteret din oplevelse?"

"Var der tidspunkter under den psykedeliske oplevelse, hvor det var svært at acceptere det, du oplevede?"

"Hvis du forestiller dig dit liv om fem år – hvor vil du så gerne være?"

"Er der noget, der plejede at give dig retning, men ikke gør det længere?"

Selvopgivelse

Udholdelse uden søgen efter hjælp

Overbærenhed med grænseoverskridelser

Grænseløsning

Emotionel afkobling

Overdreven distance til tanker

Relativisering af alt

Intellektualisering

Følelsesmæssig frakobling

Kronisk meta-position

Svækket dømmekraft

Manglende værdimæssigt ståsted

Undgåelse forklædt som accept

"Har du oplevet at føle dig distanceret fra dine tanker og følelser efter den psykedeliske oplevelse? Havde du samme følelse under den psykedeliske oplevelse?"

"Har du haft svært ved at mærke glæde, frygt eller andre følelser?"

"Har du oplevet, at din krop eller dine omgivelser ikke føles virkelige?"

Frasigelse af ansvar

Passivitet forklædt som defusion

Vanskelighed ved at tage beslutninger

Defusion: Afkobling fra tanker og følelser

Defusion betyder, at "jeget" adskilles fra tanker og følelser. Ifølge ACT kan defusion øge psykologisk fleksibilitet ved at reducere tankernes stimuli-funktion, så personen ikke automatisk reagerer på tankernes indhold, men blot observerer dem som indre mentale tilstande. Det positive ved defusion er, at man kan slippe ud af destruktive tankemønstre. Udfordringen kan være, at defusion skaber en uhensigtsmæssig distance til egne tanker, følelser og handlinger.

"Oplever du, at tanker eller følelser føles som om de ikke rigtig hører til dig?"

"Hvad gør du, når du har brug for at træffe en beslutning, men ikke kan mærke, hvad du vil?"

"Kan du huske, hvornår du sidst mærkede glæde eller interesse ved noget?"

"Hvilke aktiviteter plejer at give dig energi, og hvordan føles det nu?"

"Hvordan er det for dig at være sammen med andre i øjeblikket?"

"Er der relationer, der hjælper dig med at føle mere forbundet, selv når du føler dig flad?"

"Hvad tænker du, der ville ske, hvis du slap kontrollen fuldt ud i et øjeblik?"

"Har du oplevet situationer, hvor din kontrol-frygt faktisk blev bekræftet eller afkræftet?"

"Hvornår lægger du mest mærke til følelsen af at se dig selv udefra?"

"Hvad sker der i kroppen, når omgivelserne føles uvirkelige?"

"Hvilke rutiner fungerede før, men glipper nu?"

"Hvis du skulle vælge én ting, der kunne gøre hverdagen 5 % lettere, hvad ville det være?"

Handlemuligheder ved overdreven defusion eller følelsesmæssig afstand
Læs mere

Defusion
Fusion

Værdier
Uklarhed om retning

Handlemuligheder ved udfordringer efter værdiafklarende oplevelser
Læs mere

"Føles dine gamle mål stadig relevante for dig – eller virker de mere tomme nu?"

"Er der områder, hvor du føler dig splittet mellem nyt og gammelt?"

"Hvad sker der i dig, når du befinder dig i almindelige hverdagssituationer – som fx indkøb, familiefødselsdag eller møder?"

"Hvad føles særligt 'fjernt'?"

"Hvilke idealer fik du øje på under oplevelsen?"

"Er der noget, du længes efter, men som virker uopnåeligt?"

Værdier: Livsperspektiv og prioriteringer

Psykedeliske oplevelser kan indebære en afkærænde og bevidstgørende proces i relation til personlige værdier, herunder særligt ønsketik, pårørenhed, spiritualitet, miljøvenlige holdninger og prosocial adfærd. Brugerne beskriver ofte, hvordan tanker og oplevelser under trippet har forstærket eller ændret deres værdier på en positiv og brugbar måde. En stærk identifikation med alternative værdier kan dog også føre til frustration og fremmedgørelse.

"Har du følt dig fremmedgjort fra venner, familie eller det almindelige samfund efter oplevelsen?"

"Har disse indsigter ændret dine værdier eller måden, du ser dig selv, andre, samfundet eller verden på?"

"Fik du nye indsigter om dig selv eller dit liv?"

Sort/hvid-tænkning

Tvivl om nuværende livsbane

Brud på normer

Konflikt med andre

Distance til mainstream

Magisk tænkning

Spirituel bypass

Egoinflation

Overmotiveret forandring

"Er der noget i dit liv, du har fået lyst til at ændre efter oplevelsen?"

"Har du under oplevelsen fået en fornemmelse af, at du skal noget andet med dit liv, som om du har modtaget en besked eller indsigt, der peger i en ny retning?"

"Kan vi sammen tale om, hvad du kan vinde ved at lave de forandringer, som den psykedeliske oplevelse har motiveret dig i retning af, og hvad det kan koste dig?"

Påvirkelighed / suggestibilitet

Impulsive livsbeslutninger

Dogmatisk spiritualitet

Missionstænkning

Engageret handling: Livsforandrende beslutninger

Det er en central antagelse indenfor psykedelisk terapi, at psykedeliske stoffer kan facilitere psykologisk indsigt, og at denne indsigt kan bidrage til meningsfulde livsændringer, herunder ændringer i sundhedsadfærd og relationelle forhold.
Den første tid efter en psykedelisk oplevelse kan dog også være præget af ophøjet selvforståelse (egoinflation), spirituel undgåelsesadfærd (spirituel bypass), magisk tænkning og andre uhensigtsmæssige forestillinger:

"Er der aspekter af oplevelsen, du stadig er i tvivl om, hvad betød?"

"Hvordan reagerer andre, når du fortæller om det, du har indset?"

"Føler du, at du skal ændre dig efter oplevelsen – som om du har fået en mission?"

"Hvordan ville det være at se tiden lidt an og tage den lidt med ro?"

"Har du oplevet, at du undgår praktiske problemer ved at søge ind i det spirituelle?"

"Hvilke konkrete udfordringer har du valgt ikke at forholde dig til?"

"Hvordan har oplevelsen påvirket dit syn på dig selv i forhold til andre?"

"Er der nogen, du har haft sværere ved at relatere til siden oplevelsen?"

"Oplever du, at oplevelsen gav dig adgang til noget overmenneskeligt og hvordan forholder du dig til det i dag?"

"Hvordan adskiller du fantasi og virkelighed?"

Grandiositet

Værdiløs hverdag

Afkobling fra konsekvenser

Handlemuligheder ved livsforandrende psykedeliske indsigter
Læs mere

Engageret handling
Rutiner, stilstand og undgåelse

Fragmenteret selvfornemmelse

Depersonalisering

Identitetsopløsning

Distanceret tilknytning

Tab af jeg-forankring

"Hvordan oplevede du dig selv, din krop og dine tanker under den psykedeliske oplevelse?"

"Har din identitetsfølelse ændret sig efter oplevelsen? Føler du, at du stadig er den samme som før? På godt og ondt?"

"Har du følt en vedvarende tvivl om, hvem du er eller ønsker at være?"

Kosmisk identifikation

Eksistentiel desorientering

Følelse af at være statist i eget liv

Derealisationsoplevelser

Overidentifikation med vidnepositionen

Manglende ejerskab til tanker og handlinger

Selvet som kontekst: Identitet og ego-opløsning

Selvet-som-kontekst refererer i ACT til en forståelse af selvet som den bagvedliggende bevidsthed, hvori mentale fænomener opstår. I dette perspektiv er selvet ikke et produkt af vores tanker, følelser og minder, men i stedet den bevidsthed, som observerer og rummer disse fænomener. Formålet med at arbejde med selvet-som-kontekst er at skabe kontakt til den "rene bevidsthed", der ikke defineres af forbigående indhold, men som kan tagttage det forbigående indhold med en accepterende og ikke-dømmende holdning. Dette kan bl.a. gøres gennem meditation, mindfulness og andre former for opmærksomhedstræning.
Psykedeliske oplevelser kan forstås som bevidsthedsændrende tilstande, hvor sindet eller selvet manifesterer sig på nye og ofte overraskende måder. Sådanne oplevelser kan midlertidigt opløse den normale oplevelse af selvet og åbne op for en mere direkte kontakt med det observerende selv (selvet-som-kontekst). En relativ almindelig oplevelse ved høje doser psykedelika er ego-opløsning, eller opløsning af "jeget", hvor følelsen af at være et 'selv' bliver mindre eller opløses fuldstændig.

"Er der noget, der føles nyt eller anderledes ved den måde, du opfatter dig selv på?"

"Er der sider af dig selv, som føles mere udydelige eller mere tydelige?"

"Har du oplevet, at din krop, dine tanker, dine minder eller dine følelser føles fjerne eller uvirkelige?"

"Hvornår lægger du mest mærke til denne oplevelse?"

"Har du haft oplevelsen af, at du forsvandt og hvordan har det eventuelt påvirket dig?"

"Hvad gør du, når den følelse kommer?"

"Hvilke dele af din identitet føles uændrede, og hvilke virker uklare?"

"Hvis du skulle beskrive dig selv for en ven, hvad ville du være i tvivl om at sige?"

"Har oplevelsen fået dig til at stille spørgsmål ved, hvad der er virkeligt, eller hvem du egentlig er?"

"Hvordan forholder du dig til de tanker?"

"Er der mennesker i dit liv, der hjælper dig med at mærke dig selv tydeligere?"

"Hvordan påvirker dine relationer din oplevelse af, hvem du er?"

Handlemuligheder ved oplevelser relateret til selvet-som-kontekst og ego-opløsning
Læs mere

Selvet som kontekst
Selvet som indhold