

## Livskompassen

Inom Acceptance and Commitment Therapy (ACT) används livskompassen som ett verktyg för att tydliggöra värderingar och skapa psykologisk riktning i tillvaron.

Livskompassen fungerar som en metaforisk kompass: i stället för att peka ut specifika mål visar den vilken riktning en person vill röra sig i, även under perioder när livet är osäkert eller komplext.

Värderingar skiljer sig från mål genom att de inte kan bockas av eller uppnås en gång för alla. Ett mål är exempelvis att genomföra en viss prestation eller uppnå ett specifikt resultat. När målet är uppnått är det avslutat. En värdering däremot är mer som en kontinuerligt pågående handling eller ett förhållningssätt, exempelvis att ta hand om sin hälsa eller att agera omtänksamt i relationer. Denna skillnad är central inom ACT, eftersom värderingsarbete syftar till att skapa en stabil kompassriktning som håller även när förutsättningar förändras.

En vanlig metafor för att förklara livskompassen är bilden av att befinna sig i en skog med tät dimma. Det är svårt att se vägen, kartan kanske saknas och terrängen kan vara okänd. Trots detta går det att orientera sig så länge kompassriktningen är tydlig. I metaforen representerar dimman ofta inre hinder såsom oro, självkritiska tankar, skam eller andra känslomässiga upplevelser som begränsar beteenden. Olika hinder i terrängen – blockeringar, nedfallna träd eller svårframkomliga partier – motsvarar yttre begränsningar som tid, energi, livssituation eller relationella faktorer.

Poängen med metaforen är att värderingar inte syftar till att eliminera hinder, utan att erbjuda riktning trots att de finns. Livskompassen används därför inte för att skapa perfekta förutsättningar, utan för att göra det möjligt att fortsätta röra sig framåt även när tankar och känslor är svårhanterliga eller när omständigheter är utmanande.

En viktig del i värderingsarbete handlar om att formulera värderingar som verb, alltså i form av beteenden eller egenskaper som uttrycks i handling. Värderingar betraktas inom ACT som "pågående handlingar" snarare än önskade identiteter. Exempelvis kan "att vara en bra vän" omformuleras till att visa omsorg eller närvaro i handling. Denna verbform skapar flexibilitet och gör det lättare att översätta värderingar till konkreta steg i vardagen. Eftersom värderingar inte är knutna till prestation eller resultat kan de uttryckas genom små, kontinuerliga handlingar oberoende av omständigheterna.

Livskompassen omfattar vanligtvis flera livsområden, såsom relationer, arbete, hälsa, personlig utveckling, kreativitet eller föräldraskap. Inom varje område kan en person utforska vilken typ av riktning som känns meningsfull, och hur den riktningen skulle kunna uttryckas i handling. Det finns inga "rätta" värderingar; de är personliga och kan förändras över tid.

När en person börjar röra sig i en värderad riktning blir hinder ofta tydligare. Inom ACT betraktas detta som en naturlig del av processen. Hinder kan vara både inre – exempelvis tankar om otillräcklighet, oro för misslyckande eller impulser att undvika – och yttre, såsom tidsbrist eller livsbelastningar. Syftet med att tydliggöra hindren är inte att ta bort dem, utan att skapa möjlighet att agera trots deras närvaro. Detta förhållningssätt bidrar till ökad psykologisk flexibilitet.

Livskompassen fungerar i praktiken som en grund för så kallad committed action, där värderingar omsätts i små, konkreta beteenden. Dessa steg kan vara mycket enkla – som att lyssna aktivt i ett samtal, ta en kort promenad för att vårda sin hälsa eller avsätta några minuter för återhämtning. Det centrala är inte stegens storlek, utan att de går i värderad riktning. Genom att fokusera på små och hanterbara handlingar minskar risken för undvikande och ökar sannolikheten för att beteendeförändring blir hållbar.

Sammanfattningsvis erbjuder livskompassen ett ramverk för att:

- tydliggöra vad som är meningsfullt
- särskilja riktning från prestation
- förstå och normalisera hinder
- skapa psykologisk flexibilitet
- underlätta val av konkreta handlingar

Det är därmed inte ett verktyg för att uppnå perfektion eller eliminera svårigheter, utan ett sätt att orientera sig mot ett mer värderat och meningsfullt liv, även under perioder av osäkerhet eller inre turbulens.

### **Livsområden i en livskompass**

När värderingar utforskas inom ACT görs det ofta genom att titta på olika livsområden. Dessa områden representerar centrala delar av människors liv där värderingar kan uttryckas i handling. Livsområdena är inte mål i sig, utan funktionella kategorier som hjälper till att formulera vilken typ av riktning en person vill ta i sitt liv. De kan se något olika ut mellan individer, men följande områden är vanliga utgångspunkter.

**Relationer** utgör ett av de mest centrala områdena. Här handlar värderingar om hur en person vill vara i sina nära relationer, exempelvis i kontakt med partner, familj eller nära vänner. Det kan röra sig om att vilja agera med omtanke, att vara ärlig eller att vara mer tillgänglig och närvarande i möten med andra. Relationer kan även beskriva den typ av närhet man vill kultivera – emotionell, kommunikativ eller praktisk.

**Föräldraskap och omsorgsrelationer** utgör ett separat område för dem som har barn eller ansvar för andra. I detta område ligger fokus på hur man vill vara som omsorgsperson. Det kan inkludera värderingar som tålmod, trygghetsskapande,

lekfullhet eller att skapa utrymme för gemensamma upplevelser. Ofta handlar det om den typ av stöd och vägledning man vill förmedla och vilken relation man vill bygga över tid.

**Intimitet** handlar om den mer sårbara och privata delen av relationer, inklusive romantik och sexualitet. Här kan värderingar handla om öppenhet, kommunikation, respekt eller mod att visa sig sårbar. För vissa kretsar detta område kring att odla närhet; för andra handlar det om autonomi, autenticitet eller gränssättning.

**Arbete och studier** innefattar både professionella och akademiska sammanhang. Här uttrycks värderingar genom hur en person vill förhålla sig till uppgifter, ansvar och lärande. Exempel kan vara att bidra på ett meningsfullt sätt, att utveckla sina färdigheter, vara professionell eller att utmana sig själv. Det kan också handla om balans mellan prestation, återhämtning och engagemang.

**Hälsa och livsstil** representerar de sätt som en individ vill ta hand om sin kropp och sitt psykiska mående. Värderingar inom detta område kan handla om att vårda sin kropp genom rörelse, kost eller vila, men också att skapa långsiktigt hållbara rutiner. För vissa handlar området om fysisk hälsa, för andra om emotionellt välbefinnande eller självomsorg.

**Personlig utveckling och lärande** rör strävanden att växa som individ. Här kan värderingar sammanhålla med nyfikenhet, kreativitet, mod att prova nya saker eller vilja att fördjupa sin självkänedom. Det kan handla om intellektuell utveckling, emotionell mognad eller utforskande av identitet och livsval.

**Fritid, intressen och kreativitet** belyser det som ger glädje, energi eller uttryck i livet. Värderingar inom området kan handla om att odla passioner, vara närvarande i aktiviteter, ge utrymme åt skapande eller att prioritera återhämtande fritid. Det kan röra sig om allt från musik och spel till natur, hantverk eller sport.

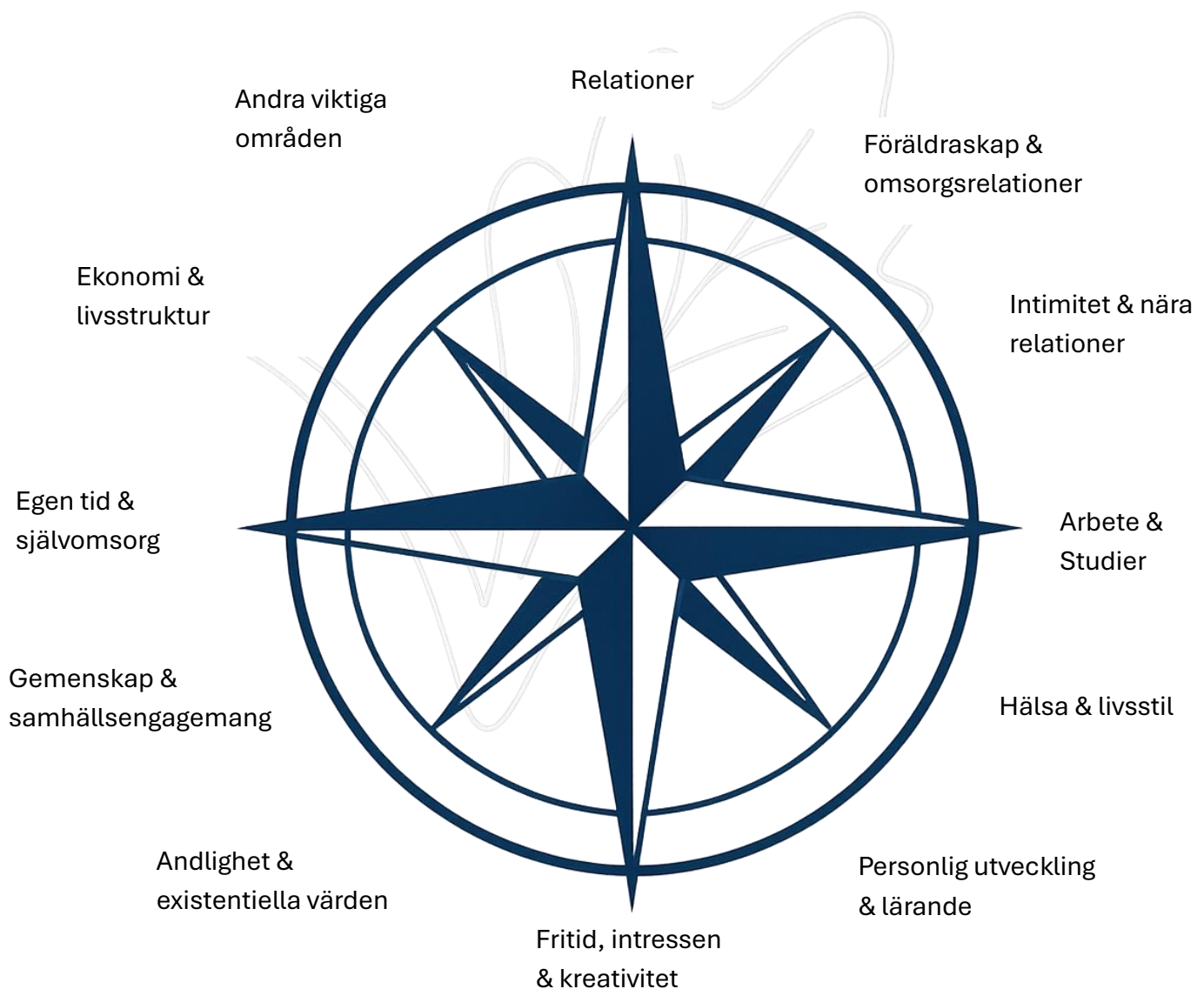
**Andlighet och existentiella frågor** handlar om hur en individ relaterar till mening, sammanhang och större perspektiv. Det behöver inte vara kopplat till religion. Det kan handla om kontakt med natur, reflektion över livet, existentiella värderingar eller upplevelsen av sammanhang och riktning.

**Gemenskap och samhällsengagemang** omfattar relationen till det större sociala sammanhanget. Här ingår värderingar som att bidra till andra, delta i gemenskap, stå upp för något man tror på eller engagera sig i frågor som rör samhälle eller miljö. Det kan handla om att vilja påverka, stötta eller vara en del av ett kollektivt sammanhang.

**Egen tid och självomsorg** utgör ett område som ofta förbises men är centralt. Det handlar om hur en person vill behandla sig själv, skapa pauser och ge utrymme för återhämtning. Värderingar kan uttryckas genom vila, stillhet, ensamhet eller aktiviteter som främjar stabilitet och balans.

**Ekonomi och livsstruktur** omfattar praktiska värderingar kring ordning, trygghet och ansvarstagande. Det kan handla om långsiktig planering, struktur i vardagen eller att vilja skapa en stabil grund att stå på. Värderingar inom detta område är ofta kopplade till trygghet, ansvar och förutsägbarhet.

Slutligen finns alltid utrymme för personligt definierade områden, eftersom vissa individer har betydelsefulla aspekter av livet som inte faller inom de traditionella kategorierna. Det kan röra identitet, kultur, livsval, migrationserfarenhet eller andra betydelsefulla delar av livsvärlden som spelar en viktig roll för värderingsarbetet.



**Relationer**

---

---

**Föräldraskap och omsorgsrelation**

---

---

**Intimitet och nära relationer**

---

---

**Arbete och studier**

---

---

**Hälsa och livsstil**

---

---

**Personlig utveckling och lärande**

---

---

**Fritid, intressen och kreativitet**

---

---

**Andlighet och existentiella värden**

---

---

**Egen tid och självomsorg**

---

---

**Ekonomi och livsstruktur**

---

---

**Egna viktiga områden**

---

---

---

---

---

---