

Udgivet på *Information* (<http://www.information.dk>)

[Hjem](#) > Flugten fra ubehag er det vestlige menneskes egentlige lidelse

Flugten fra ubehag er det vestlige menneskes egentlige lidelse

Psykisk smerte er et livsvilkår og bør opfattes som normen snarere end undtagelsen, lyder det fra seneste knopskud på den adfærdspsykologiske forskning. Det handler om at finde sine livsværdier og om at udvikle psykisk fleksibilitet - for lykken er ikke normal

Mette Klingsey

17. september 2010

'Tænk positivt.' Sådan har det gennem de senere år lydt fra lykkeforskere og psykologer, der med afsæt i positiv tænkning har jagtet lykken sammen med deres klienter. Og mens hylderne bugner af selvhjælpsbøger, der skal føre os mod det lykkelige liv, viser undersøgelser, at vi bliver mere og mere syge i sindet. En amerikansk undersøgelse viser, at hver tredje af os i løbet af et liv vil leve op til kriterierne for en psykiatrisk diagnose, og ifølge WHO vil depression om få år være den mest bekostelige sygdom i verden. Det paradoks har ført til udviklingen af den såkaldte ACT-terapi *Acceptance and Commitment Therapy* (udtales i et ord, *red.*), som har til formål at få os til at acceptere smerte frem for at flygte fra den. For flugten fra ubehag er det vestlige menneskes egentlige lidelse:

»Der kommer mere og mere psykisk sygdom, og samtidig har vi skabt et samfund, der ikke accepterer nogen former for ubehag.

Det er blevet helt almindeligt, at hvis man oplever den mindste form for tristhed eller ubehag ved sin krop, stress eller en krise, er det noget, der skal kureres. Senest med forskning i en vaccine mod stress,« siger Susan Møller Rasmussen, medstifter af Dansk Selskab for ACT, som sammen med kollegaen Ole Taggaard har skrevet bogen *Introduktion til ACT*.

Bestemt til lidelse

Men til trods for at der aldrig før har været så mange behandlere, som har lagt deres kræfter i at kurere stress, angst og depression, ser det ikke ud til at virke synderlig godt på det stigende samfundsproblem.

Derfor har en række psykologer kastet sig over denne nye tilgang, der har vist lovende resultater inden for behandlingen af en række lidelser.

Det centrale aspekt af ACT er accepten af ubehaget, som for mange af os forekommer naturstridigt:

»Evolutionen har fordret, at mennesker kunne forudse potentielle farer og flygte. I den moderne tid er det ikke så meget løver og sabeltigre, vi flygter fra, men andre farer som farlige sygdomme eller at blive afvist fra gruppen. Og der kan vi flygte ved at drikke, arbejde meget, shoppe eller gøre skade på os selv. Strategier, der dulmer her og nu, men som på sigt kan forringe vores livskvalitet. Men de ubehagelige følelser har traditionelt en funktion - nemlig at hjælpe os til at overleve. Derfor kan man ikke fjerne dem. Det drejer sig om at lære at rumme dem,« siger Susan Møller Rasmussen.

I bogen *Lykkefælden* beskriver den britiske læge, terapeut og stresseksperter Russ Harris

hvordan målet for en stenaldermand var at få mere og mere: Flere våben, mere mad, bedre husly - alt sammen for at sikre sig sin egen og sine børns overlevelse.

»Derfor er det heller ikke så mærkeligt, at vores moderne bevidsthed også stræber efter 'jo mere, des bedre': flere penge, mere status, en bedre krop, mere kærlighed, en bedre partner ... På denne måde har evolutionen formet vores bevidsthed, sådan at vi næsten er bestemt til at komme til at lide rent mentalt ...«

Ifølge Harris er måden, vi jagter lykken på, med til at gøde jorden for stress og depression. Susan Møller Rasmussen henviser til, at titlen på den mest kendte amerikanske selvhjælpsbog er *Feel Good*.

»Inden for ACT opererer man med et begreb, der hedder *feelgoodism* - at man dyrker den kultur, at det skal være lykkeligt, og at der er nultolerance over for ubehag. Vi bruger vores fantastiske evne til problemløsning, når vi oplever ubehag som grublerier, negative følelser eller kropsligt ubehag. Men det har jo ikke reduceret antallet af lidelser.«

Ifølge Susan Møller Rasmussen kan diverse psykiatriske diagnoser være et eksempel på, hvordan man finder tryghed i at sætte etiketter på tilstande.

»Så har vi de virkeligt lykkelige i en bås og de andre i en anden,« siger hun og understreger, at ACT ikke er imod diagnoser, de anses som et nyttigt redskab.

»Men forskningen i de sproglige processer, forstået som vores tanker, følelser og kropslige fornemmelser, tyder på en form for destruktiv normalitet, som gør psykisk smerte til et menneskeligt livsvilkår. Måske er det mere normalt at være unormal, end vi tidligere har antaget,« siger Susan Møller Rasmussen.

Livsværdier

Mennesket bør således søge efter den lykke, der handler om at leve et rigt, alsidigt og meningsfyldt liv - ikke den lykke, der betyder konstant at have det rart.

En af ophavsmændene til ACT, den amerikanske psykologiprofessor Steven C. Hayes, har formuleret det således:

»Livet er et valg. Psykisk smerte er ikke et valg. Du vil opleve smerte og have problemer, lige meget hvad du gør. Dit valg består derfor ikke i, om du vil føle smerte eller ej. Det består i, om du vil leve et meningsfyldt liv eller ej.«

Indledningsvis handler det om at udpege sine livsværdier - og dernæst om at handle, så man bringer sig tættere dem, også selv om man undervejs møder smerte.

»... værdier er en livsretning, som du skal gennemleve igen og igen hver eneste dag i dine handlinger, store som små. Værdier er kort sagt det samlede resultat af det, som du bruger din tid på, og ikke det, som du tænker og føler om dine handlinger,« som det påpeges i ACT-bogen *Slip vreden*, hvori det også siges om det at klargøre sine livsværdier:

»Hvis du kun ved, hvad du ikke skal gøre, er du lige så langt væk fra livet som en død mand.«

En kort - om end lidt makaber - måde at klarlægge sine værdier på er ved at skrive sin egen nekrolog.

JoAnne Dahl er lektor, docent og ph.d. på Institut for Psykologi ved Uppsala Universitet og har forsket i ACT igennem 10 år. Hun anses for at være blandt de fremmeste forskere på

området og har skrevet flere bøger om ACT. Senest har hun forsket i, hvordan også kroniske smertepatienter kan få gavn af ACT-tilgangen. Også her er livsværdierne afgørende for at få sporet mennesker ind på, hvordan de kan leve et meningsfyldt liv.

Nyt syn på stress

»Imens traditionel kognitiv terapi fokuserer på at ændre folks tankegang, har ACT til formål at acceptere tankerne, som de er, og at være bevidst om sine værdier. I den vestlige verdens kapitalistiske og materialistiske samfund har mennesket for vane at værdsætte ting uden for sig selv. Opgaven er at få dem gjort bevidst om deres egentlige værdier,« >siger JoAnne Dahl og tilføjer, at disse basalt set er de samme for alle mennesker - nemlig at være god ved deres børn og at få gode relationer til andre mennesker.

»Det kan lyde banalt, men ofte glemmer vi det og fokuserer på, hvad der er galt med vores liv.« >

JoAnne Dahl forsker i ACT på verdensplan. Hun er i øjeblikket i gang med et projekt om, hvordan korttidsbehandling med ACT kan hjælpe ofre for vold i hjemmet blandt australske aboriginer. En bemærkelsesværdig undersøgelse af ACT's indvirkning på psykotiske patienter har vist, at man kunne reducere antallet af hospitalskrævende tilbagefald med 50 procent, og der er lovende resultater i behandlingen af stofmisbrug. Terapien tegner dermed til at kunne mere end at lindre depression, angst og stress. Sidstnævnte opfattes i modsætning til den gængse forståelse ikke udelukkende som en overbelastningssygdom, påpeger Susan Møller Rasmussen:

»Inden for ACT opfattes stress snarere som behovet for at få afklaret nogle værdier. Der er undersøgelser, der viser, at ACT har rigtig god effekt i behandling af stress på arbejdspladsen. Mange oplever, at de får mere kontrol over deres arbejde, fordi de bliver klare over, hvilken slags ansat de gerne vil være, og hvad der er vigtigt for dem i deres arbejde,« siger hun.

De sande tanker

Mens psykisk sygdom er afsæt for de fleste terapiformer, tager ACT udgangspunkt i psykisk sundhed forstået som psykologisk fleksibilitet. Det handler ifølge Russ Harris om at kunne tilpasse sig en situation med åbenhed, opmærksomhed og koncentration og om evnen til at handle konstruktivt i overensstemmelse med sine værdinormer. I den forbindelse kan mindfulness-øvelser med fordel indgå i ACT-terapien, hvor psykologens funktion også er anderledes end den traditionelle behandlerrolle. I ACT optræder terapeuten snarere som en træner, der kan ruste klienten til en mere fleksibel tilgang til tilværelsen.

»Forskningen viser, at hvis du forsøger ikke at tænke på noget, er der en tendens til at det er præcis, hvad du gør. Og uanset om det lykkes i den periode, vil tankerne dukke op igen. Det handler om at blive bedre til at forholde sig til det direkte oplevede, i stedet for at knytte sig til tanker og forestillinger, som trækker dig væk fra det, der er vigtigt for dig.« siger Susan Møller Rasmussen.

Det smager lidt af en kopi af noget buddhisme og meditation?

»Fuldstændig rigtigt. Det er et ydmygt forsøg på at sætte teori på den buddhistiske filosofi.«

Men skal vi så alle sammen sætte os ned og drikke urtete?

»Nej, men måske har vi brug for en retning. At finde en mening i livet, som kan være svært,

hvis man forsøger at leve op til tanken om at være perfekt. Så vil man ofte komme væk fra det, der egentlig er meningsfuldt, som eksempelvis nærheden til dem, du holder af. Mange religiøse vil nok have en mening med livet, men inden for ACT handler det om at finde sine personlige livsværdier og søge at leve efter dem,« siger Susan Møller Rasmussen.

Russ Harris gør i sin bog villighed til et centralt punkt for, hvordan man opnår livskvalitet.

»Du er villig til at udholde ubehaget, ikke fordi du har lyst eller nyder det, men fordi det er dét, der skal til, for at du kan opnå det, du vil.«

Susan Møller Rasmussen betoner dog, at ACT-behandlere ikke dyrker smerten:

»Men en ACT-behandler kan være en god træner i at udvikle den psykiske fleksibilitet, der gør os mere robuste i forhold til smerten,« siger hun og henviser til det såkaldte pragmatiske sandhedskriterium:

»Tanker og følelser er sande, hvis de fører dig i retning af det liv, der er værdifuldt for dig.«

Kilde-URL: <http://www.information.dk/245037>