

# Psykologi

## Jagten på lykke gør os ulykkelige

**Psykologi:** Vi er blevet en nation af lykkeriddere. Vi boltrer os i lykke-bøger og tv-programmer om det fantastiske liv. Men den evige jagt efter et lykkeligt liv gør os paradoksalt nok mere syge. Det fastslår en ny gren i adfærdspsykologien.

METTE KORSGAARD

puls@jp.dk

Dette her er virkelig en kedelig nyhed: Livet gør også ondt. Problemet er, at vi har svært ved at acceptere det.

Vi vil helst have det godt hele tiden. Alskens lidelser lige fra stress, smerter og søvnløshed til overvægt, angst og depressioner ser vi som sygdomme, som vi bliver ramt af. Og vi kræver at blive kureret.

I stedet for bør vi i mange tilfælde se dem som vilkår i vores liv og som symptomer, der kan være udgangspunkt for at ændre adfærd.

Akkurat som urmennesket muligvis gjorde det.

Når der var mangel på føde, tog mennesket konsekvensen og rejste videre til et sted med føde. Når der var en tiger i hælene, ændrede mennesket retning og fandt et skjulested. Om det er historien om Adam og Eva, der stadig spøger, og vi stadig klammer os til strået i paradiset, er ikke til at sige. Det kan kun slås fast, at livet ikke altid er for sjovt. Nogle gange rammer livet endda meget hårdt.

Psykolog, forfatter og ass. professor Kelly Wilson har netop endnu en gang forladt sin familie i Mississippi for at rejse rundt i verden og holde foredrag og inspirere psykologer i såvel Europa som Asien. Han er psykolog og er sammen med professor i psykologi Steven Hayes en af ophavsmændene bag den nyeste opfattelse af menneskets psyke.

»Vi kan ikke ændre vores tanker og vores følelser.

Tværtimod. Vi brænder sammen, hvis vi forsøger,« fastslår Kelly Wilson.

### Selvforkyndt sygdom

»Men vi kan ændre vores adfærd. Og det er på høje tid,« siger han og slår ud med armene. Han henviser til de millioner af mennesker i den vestlige verden, der skal behandles for livsstilssygdomme.

»Det er mange år siden, at vi med al vores visdom udrykkede kolera og andre dødbringende sygdomme, der kom udefra, og som vi engang ikke var herrer over. I dag lider vi hovedsageligt af selvforskyldte sygdomme som diabetes, overvægt og hjerte-kar-sygdomme. De er alle sygdomme, der i høj grad er resultat af vores adfærd,« forklarer Kelly Wilson.

Han er rystet over, hvor overvægtige danskerne er blevet bare de seneste 10 år, hvor han er kommet til Danmark.

»For tyve år siden skulle du til USA for at se tykke mennesker. Nu indhenter I os,« siger han.

Kelly Wilson kommer lige fra Australien og Sverige, hvor hans psykologiske retning, kaldet ACT – Acceptance and Commitment Thera-

py – også er efterspurgt blandt psykologer.

Han har været i Danmark tidligere og er denne gang inviteret til at afholde workshop i ACT af psykologerne Leif Schwensen og Camilla Grønlund, der er indehavere af Jysk Psykologcenter og medejere af Kognitiv Terapicenter i Aarhus.

Camilla Grønlund er ikke i tvivl om, hvorfor tanken bag ACT har bredt sig.

»Der har i mange år været enorm fokus på lykke og tilfredshed. Lykke er opfattet som en adfærd i sig selv. Men man kan ikke presse sig selv til at være lykkelig. Det er en umulig opgave, som kan gøre dig ulykkelig,« siger Camilla Grønlund.

Hun og masser af andre kolleger i Danmark har taget imod denne nye gren af psykologien med kyshånd. For der er brug for den.

### Sigter efter målet

»Vi er blevet så optagede af at måle og effektivisere. Når vi kun sigter efter målet, er vi mindre til stede i livet nu og her. Det brænder os ud. Nuet kræver opmærksomhed i stedet for, at vi forsvinder ind i tanken om fortiden og fremtiden,« forklarer Camilla Grønlund.

Hun og kollegerne har viden om sig. Adfærds-teorien virker.

En blandt flere videnskabelige undersøgelser er foretaget på Karolinska Institutet i Sverige, hvor folk med kroniske smerter blev behandlet ud fra ACT-tankegangen. Det resulterede i, at folk blev handlekraftige og opnåede en livsførelse, som

var i overensstemmelse med det liv, der var vigtigt for dem. I modsætning til kroniske smertepatienter, der typisk er hæmmet af smerter og tager en masse fravalg i livet, var folk, der deltog i ACT, blevet handlekraftige og aktive. De havde smerter som tidligere, men smerterne lagde ikke en dæmper på deres liv i øvrigt.

En anden undersøgelse viser, at folk, der har som mål at blive lykkelige, er langt mere utilfredse med livet end folk, der har konkrete mål som eksempelvis at tilbringe mere tid sammen med deres børn.

### Lykke udmatter

»Det er jo indlysende. Lykke er ikke brændstof, du bliver bare udmattet. Men vi er blevet fodret med forestillingen om det lykkelige liv. Tv-selskaberne tjener styrtende med penge på feel good-programmer,« siger Kelly Wilson.

»Som om lykke er en bestemt ting, alle kan være enige om. Det er ligesom at sælge hamburgere, som alle skal kunne lide. Og så bliver de kedelige.«

Kelly Wilson holder altid workshops for fulde huse.

»Selv om vi har hørt ham flere gange, er der altid inspiration at hente til sin konsultation,« fortæller psykolog Camilla Grønlund.

»Jeg har kæmpet med at give folk bedre tanker og følelser. ACT har fået mig ud af kampen. Jeg ser det som en tilgang til livet, som vi alle kan bruge. Ikke kun klienterne.«

Også når livet rammer hårdt.

### ACT

#### Acceptance and Commitment Therapy

ACT har sit navn fra et af dets primære budskaber: At kunne acceptere, hvad der ligger uden for ens personlige kontrol og engagerer sig i at gøre, hvad der skal til for at ens livskvalitet øges.

Fokus i ACT er hermed at hjælpe mennesker med at skabe et rigt og meningsfuldt liv, samtidig med at den uundgåelige stress og lidelse, som livet vil bringe, håndteres effektivt.

Første trin i adfærdsreguleringen er, at mennesket ser realiteterne i øjnene og accepterer dem. Vi vil typisk kæmpe mod bekymringer eller smerter, men vi skal acceptere livet.

Herefter skal vi lære at være til stede i nuet. Vi kan kun bekymre os om fortiden og fremtiden, men øver vi os i at være til stede i nuet med alle sanser, vil vi føle os bedre tilpas. Det kan være vanskeligt, men Kelly Wilson fastslår, at det er et spørgsmål om øvelse. Akkurat som man kan træne sine overarmsmuskler, kan man træne sin hjerne til at være i nuet.

Sidste trin i adfærdstræningen er at finde ud af, hvad der virkelig betyder noget for dig. Hvis det er din kæreste, der er den vigtigste, hvad gør du så for at komme tættere på din kæreste eller bibeholde nærheden.

For vi mister fornemmelsen for de vigtige ting, når vi overgiver os til kampen mod smerterne, stress, depression, overvægt og andre menneskelige forhindringer.







I dag lider vi hovedsageligt af selvforskyldte sygdomme som diabetes, overvægt og hjerte-kar-sygdomme. De er alle sygdomme, der i høj grad er resultat af vores adfærd.

Kelly Wilson, psykolog



ACT er en ny retning inden for psykologi, som Kelly Wilson, amerikansk psykolog, rejser verden rundt for at holde foredrag om i håbet om at øge folks livskvalitet. Foto: Casper Dalhoff

## Drop kontrollen over tankerne

■ Antallet af danske psykologer, der tilbyder den nye behandlingsmetode ACT, er stødt stigende. En af dem er Susan Møller Rasmussen.

METTE KORSGAARD

puls@jp.dk

Vi indleder med et tankeeksperiment: Lad være med at tænke på en lille hvid bjørn. Og straks popper den op i dit indre.

Med udgangspunkt i denne prøve på, om du kan styre dine tanker, forklarer privatpraktiserende psykolog Susan Møller Rasmussen, der har konsultationer i Odense og København, hvordan ACT adskiller sig i det væsentligste fra andre psykologiske behandlingsmetoder.

Tanker er svære at styre. Den lille hvide bjørn står der prompte, og den kommer igen, hver gang man bliver bevidst om at undgå den.

Susan Møller Rasmussen er formand for Dansk Selskab for ACT, som hun har stiftet med kolleger i 2008. I efteråret udgav hun bogen "Introduktion til ACT – en brugsbog til klienten" i samarbejde med psykolog Ole Taggaard Nielsen.

### En anden livsstil

Der er mere fokus på handling i ACT, end der er i den traditionelle psykologi.

»ACT er ikke bare en behandlingsmetode. Den er en ændring i livsstil,« siger Susan Møller Rasmussen

»Det drejer sig om at blive klar over, hvilket liv man gerne vil leve, og tage skridtet derhen. Blive bedre til at rumme psykisk smerte, der ofte forstyrrer retningen.«

Angst, depression, kroniske smerter og mangel på selvtillid står ofte i vejen for at leve livet.

»En typisk forestilling er, at havde jeg bare mere selv-værd, så ville jeg tabe mig og få en kæreste,« fortæller Susan Møller Rasmussen.

### Fanget af tankerne

»Det er i virkeligheden kun tanker og følelser, der står i vejen. Dem er vi selvfølgelig ydmyge over for, for de kan ikke ændres. Men du er herre over din egen adfærd. Vi fanges i vores tanker; tankefælder, der forhindrer os i at gøre det, der i virkeligheden betyder noget for os.«

En alvorlig lidelse som angst tages der konstruktivt håndgreb om i Susan Møller Rasmussens konsultation.

Angst kan i særdeleshed være en livsdræber. I ACT kommer virkeligheden på bordet. Hvad undgår du? Og hvad er prisen for, at du und-



Psykolog Susan Møller Rasmussen praktiserer gerne den nye psykologiretning, ACT. Foto: Casper Dalhoff

går det. Susan Møller Rasmussen beskriver som eksempel en mor, der lider af angst. Realiteten er, at det mest betydningsfulde for moderen er at have nærhed med sit barn.

Angsten fjerner hende fra barnet. Hun undgår at hente barnet, fordi der er for mange mennesker. Hun holder op med at tage til møder i børnehaven og lader faderen tage til samtaler i børnehaven.

### En høj pris

»Verden bliver mere og mere snæver. Og i samme takt fjerner hun sig fra sit barn. Det er en høj pris at betale for at undgå at føle det ubehag, som hun føler, hvis hun trods sin angst.«

I ACT bliver der arbejdet med moderens forhold til de tanker, som f.eks. forhindrer hende i at gå til forældremøde i børnehaven.

Derfor kan moderen begynde at gøre ting i det små, som hendes tanker forbyder hende. Hun kan hente sit barn tidligt, når der ikke er så mange mennesker, hun kan lave en aftale med en anden mor om at følges til møde, og hun kan bede sin mand om at holde hende i hånden til festen. Små skridt på vejen vil efterhånden bryde angsten.

»Den motiverende faktor er ofte stærk; i dette tilfælde at være en god forælder. Det er vigtigt, at tankerne ikke bliver taget bogstaveligt, så de kommer til at styre dig væk fra det, du egentlig gerne vil. Vi er mere end vores tanker. Når du bevæger dig, øger du din handlefrihed, du reducerer ikke nødvendigvis symptomerne, men det vil ofte være en behagelig følgevirkning af ACT,« forklarer Susan Møller Rasmussen.

Så hvor barskt det end lyder, så er det ifølge ACT kun dine handlinger, der kan ændre dit liv. Hvis vi undlader at handle og overgiver os til følelser og tanker, opnår vi ofte det modsatte af, hvad vi ønsker.