

”Kärleken och smärtan går hand i hand”

Publicerad 2012-06-13 09:51



Foto: Erik Englund Hur ska man klara av att leva i en livslång kärleksrelation? Terapeuten, läkaren och författaren Russ Harris ger sina svar i nya boken "Kärlekens ACT".

Det positiva tänkandet har fått en motvikt med den nya behandlingsformen ACT som handlar mycket om acceptans. Vi träffade terapeuten Russ Harris som berättar om sin nya bok – om hur man får kärleken att hålla.

Materiellt välstånd ger ingen långsiktig lindring i människans sökande efter en mening i tillvaron. Det slår läkaren och ACT-terapeuten Russ Harris fast när vi träffas i Natur och Kulturs flotta lokaler på Karlavägen i Stockholm.

Ändå jagar vi ständigt efter snabba lösningar på problem som stress, ångest och depressioner. Russ Harris, som för tio år sedan slog igenom med boken "Lyckofällan" har nu kommit med sin tredje bok, "Kärlekens ACT" (Natur & Kultur).

Den handlar om hur man stärker sin relation till andra människor med hjälp av Acceptance and commitment therapy som är en vidareutveckling av den kognitiva beteendeterapi, kbt.

ACT – METOD SOM VÄCKER INTRESSE

ACT-metoden skapades i USA på åttiotalet av psykologen Steven Hayes som själv led av panikångest. Det tog några decennier innan metoden fick spridning bland terapeuter, men nu växer intresset, även i Sverige. Framför allt påstås ACT vara verksamt vid behandling av personer med långvarig smärta, kroniska sjukdomar och depression. Metoden sägs även vara användbar för att minska stress, tinnitus och ångest eller för att stärka en relation.

Russ Harris är läkare, psykoterapeut och en internationell föreläsare och lärare i ACT. 1991 flyttade han från Storbritannien till Australien för att arbeta som allmänläkare i Melbourne. Där började han att intressera sig för de

Russ Harris är precis så öppen och tillmötesgående som vi har hört att han ska vara. Kanske beror det på att han är så van att ge intervjuer. Russ Harris tar emot allt färre patienter i Australien där han bor för att i stället utbilda läkare och psykologer eller resa världen runt för att prata om sina böcker och sin metod.

– Det är väldigt uppmuntrande, säger han, att se hur ACT sprider sig till allt fler, på sjukhus, i fängelser. I Australien har även elitidrottare och fotbollsspelare börjat använda sig av metoden.

”Kärlekens ACT” handlar om hur man klarar av att leva i en lång kärleksrelation. Men boken kan användas på vilka relationer som helst, till exempel mellan föräldrar och barn, menar Russ Harris.

När han föreläser för föräldrar brukar han börja med frågan om de känner kärlek för sina barn och om de tycker att barnen är själva meningen med deras liv. Samtliga brukar då räcka upp handen.

Då frågar han om de har känt ångest, skuld, till och med avsky för sina barn. Då har föräldrarna öppnat sig och berättat att visst, det har de.

– Så är det i alla relationer där man tillbringar mycket tid tillsammans med någon, inte bara med barn. Kärleken och smärtan går hand i hand. Det gäller att förstå det, säger Russ Harris, som själv har gått igenom några rejält jobbiga perioder i sitt liv.

För fem år sedan fick hans son, som då var två år, diagnosen autism. Han har fått behandling och går i dag i en vanlig skola. Men så mycket smärta som Russ Harris säger att han kände då visste han inte att han kunde känna.

– Det kändes riktigt mörkt. Men genom att öppna mig för smärtan såg jag också att min ångest var förankrad i kärlek. Det var ju för att jag älskade min son så väldigt mycket som jag kunde må så här dåligt. Det gjorde att jag blev litet snällare mot mig själv.

Han fick också anledning att fundera över vilka värden som han ville skulle ligga till grund för hans agerande som pappa.

– Fråga dig hur du vill bete dig tillsammans med andra människor eller dig själv. Det är själva starten i ACT. Vad vill du göra med ditt liv och dina relationer?

För att få kärleken att överleva, gäller det att göra sig fri från de myter om kärleken som vi hela tiden matas med i filmer och medier, menar Russ Harris.

– Vissa byter partner genom hela livet. Men om du vill ha ett långt förhållande med en och samma person måste du komma över de här myterna.

Den främsta av alla kärleksmyter är föreställningen om den perfekta partnern. Den får oss att tro att om vi bara hittar den rätta så kommer kärleken att vara för evigt, egentligen utan att vi behöver anstränga oss.

– Om du tror att din partner kan bli den här perfekta personen, fråga dig i så fall på vilka sätt du själv kan leva upp till att vara en perfekt partner. Då förstår du hur omöjligt det är.

Första gången Russ Harris träffar någon i sin roll som terapeut brukar han fråga: ”Om jag kunde ge dig den

psykologiska aspekterna av hälsa och välbefinnande. Han är utbildad i ACT av bland andra Steven Hayes. Harris håller workshopar och kurser i Australien och internationellt för bland annat psykologer och psykiatriker.

ÖVNINGAR: TRÄNA DIN NÄRVARO

1 Lyssna uppmärksamt under en minut på ljud långt borta och nära. Från din kropp, som andningen eller frasandet från dina kläder, och omgivningen. Lyssna på ljuden som om du aldrig hört dem förr. Lägg märke till volym, ton, rytm, vibrationer, klanger.

Andas uppmärksamt under en minut. Töm lungorna och låt dem fyllas av sig själva. Känn hur luften strömmar in och ut, som om du aldrig upplevt det förut. Lägg märke till vad som händer i näsan, halsen, med axlarna, i bröstet och magen.

Titta uppmärksamt en minut. Se dig omkring, välj ut några bekanta detaljer och titta närmare på dem som om du aldrig sett dem förut. Skuggor, ljus, kanter, konturer, form, färg, yta.

Smaka uppmärksamt. Välj något att äta, till exempel en nöt eller ett russin. Lägg biten på tungan och blunda. Lägg märke till hur saliven rinner till. Tugga långsamt och uppmärksamma alla smaker och konsistensen som om du aldrig smakat något likande.

2 Varje dag, lägg märke till tre saker som du uppskattar hos din partner, dig själv eller någon annan. Stort eller smått. Kanske sättet att le eller beskriva saker. Värmen från din partners kropp när du vaknar.

Fundera på vad han eller hon bidrar med i ditt liv.

Lägg märke till tre sätt på vilka din partner är en tillgång i ditt liv. Stort eller smått, från att vara sällskap vid middagen till att följa med ut på golfbanan.

Gå tillbaka i tiden tills ni träffades. Tänk på de fina sidor hon eller han hade och vad du attraherades av. Lägg märke till tre sidor som din partner har som representerar hans eller hennes kvaliteter.

3 Det räcker inte att bara vara tacksam. Du måste säga det också. Du vet själv hur bra det känns med bekräftelse, varför inte bjuda din partner på den glädjen.

Övningsexemplen är hämtade ur ”Kärlekens ACT” (Natur & Kultur)

perfekta partnern, hur skulle du då förändra dig så att du själv blev lika perfekt?"

Då brukar hans patienter få sig en funderare.

Han ber dem också att fundera på vem de vill vara: en ständigt anmärkande eller en tillåtande partner? Det enda som fungerar är att börja med att förändra sig själv, då följer partnern automatiskt efter, enligt Russ Harris.

– Du kan inte kontrollera, bara influera, säger han.

En annan myt som han menar motverkar en livslång kärleksrelation är föreställningen om att när känslan inte längre finns där, är kärleken borta.

Men känslorna kommer och går. Det gäller bara att fortsätta att agera kärleksfullt. Då kommer känslan tillbaka, menar Russ Harris, och gör en jämförelse med deprimerade patienter.

– Vi vet att de inte återhämtar sig om de bara väntar på att lusten eller känslan ska återvända. För att den ska komma tillbaka måste vi agera i en viss riktning. Då återkommer energin.

– Handlingen först alltså. Därefter kommer kärleken. Felet många gör är att de väntar på känslan, innan de gör kärlekshandlingar.

Russ Harris introducerade metoden ACT redan i sin uppmärksammade bok "Lyckofällan". I den hävdar han att ju mer vi kämpar för att alltid vara lyckliga, desto sämre mår vi.

– Livet består av dalar och sorger. Det går inte att hela tiden kämpa emot. I stället måste vi lära oss att handskas även med de mörka sidorna i livet, säger Russ Harris.

Det är här accepterandet, "acceptance", kommer in i bilden. Det betyder att inga tankar är dåliga, förbjudna, fel, bra eller dåliga. I stället ska man försöka se dem som bilder i huvudet, eller som bilar som passerar på gatan.

– Du behöver inte stoppa dem. Det är bara att låta dem passera. Då märker du snart att tankar och känslor kommer och går, att de inte är beständiga.

Russ Harris liknar det vid att ha radion på hemma vid köksbordet. Du väljer själv när du vill lyssna uppmärksamt. Ibland kommer det en favoritlåt. Sjung då med om du har lust! Sedan förändras ljudet igen och det kanske till och med spelas dåliga låtar.

– Om det som sänds är bra, använd dig av det. Om inte, låt det spela i bakgrunden utan att fästa så stor vikt vid det.

I Sverige finns det forskning som tyder på att ACT kan användas framgångsrikt mot kronisk smärta. Det finns även studier som pekar på att metoden kan vara till hjälp för personer med drogmissbruk eller olika former av psykisk ohälsa.

Russ Harris arbetade som husläkare i England innan han sadlade om och utbildade sig till kbt-terapeut. Han tyckte dock att kbt i alltför stor utsträckning såg på negativa tankar som ett problem, som prompt skulle tryckas undan och ersättas med positivt tänkande.

Han influerades av mindfulness och meditation som ett sätt att minska stress och smärta genom en större acceptans. En bok som gjorde starkt intryck på honom var Viktor Frankls berömda "Livet måste ha en mening" som handlar om hur författaren och andra lyckades överleva förintelselägret Auschwitz-Birkenau. De som överlevde tortyren och fångenskapen var inte nödvändigtvis de som var fysiskt starka, utan de som förmådde känna att livet har en mening.

För tio år sedan kom han i kontakt med ACT. Russ Harris beskriver det som kärlek vid första ögonkastet.

– Det var mindfulness och kbt i en skön förening. Om man bortser från de fundamentalistiska tolkningarna, bygger metoden på de grundvärden som finns i alla de stora religionernas grenar av kontemplation och mystik.

Peter Letmark
peter.letmark@dn.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

ANNONS: