



”Man kan aldrig veta när livet slår till”

Publicerad i dag 09:25



När terapeuten och författaren Russ Harris fick beskedet om sonens autism glömde han allt vad han lärt sig om att hantera kriser. Foto: Erik Englund

Den som lever kommer förr eller senare att få en rejäl käftsmäll av livet. Terapeuten och författaren Russ Harris fick en när hans son fick diagnosen autism. Nu kommer hans bok om hur man med acceptans och engagemang klarar sig igenom svåra kriser.

När Russ Harris fick sin son Max för sju år sedan tyckte han att livet aldrig hade känts lättare att leva. Han skulle snart fylla fyrtio, trivdes med sitt jobb som terapeut och författare. Han älskade sin familj och han tyckte att han hade de mest underbara vänner.

Till en början var Max ett kolikbarn som kunde skrika i timmar utan att låta sig tröstas. Men efter sex månaders ålder blev han alltmer tyst. Det verkade som om han iakttog omgivningen och föräldrarna trodde att de hade fått sin egen lilla zennmästare.

ANNONS:

ANNONS:

Upplev fjällen i sommar!

Sveriges högst belägna Fjällstation (1228 m.ö.h) med restaurang och bar. bjorkliden.com

Kurser i affärsengelska

Skreddarsydda kurser för dig som jobbar i internationella företag/org. ExecutiveEnglish.se

WELCH & CO. BOKA ANNONS HÄR »

Skriv ut

Öka textstorlek

Rätta artikeln

LÄSARREAKTIONER

Tweet

Rekommendera

0

Tipsa via e-post

0 kommentarer

Bostad



Låt fåglarna trivas

PLUS Experten tipsar: Så gör du för att få fåglarna att stanna i just din trädgård.

ANNONS:

DN.OFFERT i samarbete med Servicestart

Sök hjälpen på DN.Offert

POPULÄRA TJÄNSTER JUST NU

Hemstädning

Trädgårsskötsel

Badrumsrenovering

Målning

Golvslipning

Husrenovering

Familjejurist

Fastighetsmäklare

Sök bland alla tjänster

ANNONS:



–Om vi gick in på ett kafé dröjde det inte länge förrän människor kom fram och berömde oss för att han var så lugn och snäll, säger Russ Harris.

När månaderna gick och sonen släpade efter i utvecklingen började föräldrarna emellertid oroa sig allt mer. När Max närmade sig tvåårsåldern hade han fortfarande inte lärt sig att gå utan hasade fram på rumpen. Det såg gulligt ut men var inte normalt för hans ålder. Han skar tänder, rullade med ögonen och stirrade i ögonvrån på parallella linjer på väggar och golv. Han pratade inte och verkade inte veta vad han hette. En utredning gjordes och Max fick diagnosen autism.

–**Min värld rasade samman.** Jag hade aldrig upplevt en sådan smärta i hela mitt liv, säger Russ Harris.

Vi träffar honom när han just gjort ett tappert försök att presentera sin nya bok på Natur och Kulturs årliga "psykologilunch" förra veckan, trots att han kvällen innan drabbats av en dunderförkylning.

Russ Harris har tidigare skrivit den bästsäljande boken "Lyckofällan" och en rad böcker om den mindfulness-inspirerade behandlingsmetoden ACT som Insidan skrivit om tidigare. Det är en behandlingsmetod som i vetenskapliga studier har visat sig fungera vid depression, missbruksproblem, jobbstress och förmågan att hantera cancerbesked.

I förordet till den nya boken tackar han sin son och kallar honom sin "utan tvivel viktigaste lärare".

–Jag skrev den för att bearbeta det som hänt och för att hjälpa andra som hamnar i liknande situationer. Alla som lever får sådana här käftsmällor litet då och då: någon dör, du går i konkurs, huset brinner ned. Man kan aldrig veta när livet slår till, men när det händer ställs hela din tillvaro på ända.

–Det viktigaste för att komma över en sådan här smäll är att lämna plats för alla dessa motstridiga känslor som existerar parallellt, säger Russ Harris som ber om en servett när han berättar om Max eftersom det får honom att snörvla.

–Nu har det gått fem år och jag känner en sådan stark kärlek för min lilla kille, samtidigt med den här sorgen.

Den som försöker undvika eller förtränga de smärtsamma sidorna i livet, fastnar lätt i vad Russ Harris kallar ett osunt "verklighetsglapp", mellan den faktiska verkligheten och den vi önskar att vi levde i. Han ger ett exempel:

–Om det fanns en knapp som jag kunde trycka på för att få bort den här smärtan jag känner, men om det samtidigt medförde att den kärlek jag känner för min pojke försvann – då skulle jag inte trycka på knappen.

–Det är vad livet har att erbjuda, kärlek och smärta som går hand i hand. Det är först när vi inser det som vi kan lära oss att handskas med smärtan.

ACT står för Acceptance and commitment therapy. ACT ska uttalas som ett ord och betyder "agera". Den första bokstaven står egentligen för "acceptera". Men Russ Harris undviker att använda det ordet eftersom han tycker att så många feltolkar det som om det handlade om att härda ut eller underkasta sig.

I stället säger han "expandera" eftersom det betyder att man ska öppna sig, låta tankar och känslor komma och försvinna i sin egen takt, utan att ödsla för mycket energi på att kämpa emot.

När man väl öppnat sig är det meningen att man ska studera och iaktta sina reaktioner med en intresserad blick. Då kommer de jobbiga känslorna förr eller senare att försvinna eller lämna oss, menar han. Här

ACT

ACT står för

Acceptance and commitment therapy (på svenska ungefär acceptans och engagemang). 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 i dag är intresset stort, inte minst i Sverige.

Framför allt påstås ACT vara verksamt vid behandling av personer med depression, missbruksproblem, långvarig smärta och förmågan att hantera cancerbesked. Metoden sägs även vara användbar för att minska stress, tinnitus och ångest eller för att stärka en relation.

Russ Harris är läkare, ACT-terapeut utbildad av bland andra Steven Hayes, internationellt verksam föreläsare och författare till bland annat "Lyckofällan".

1991 flyttade han från Storbritannien till Australien för att arbeta som allmänläkare i Melbourne. Där började han intressera sig för de psykologiska aspekterna av hälsa och välbefinnande.

gäller det att inte börja med de allra svåraste känslorna och att ta små steg.

– **Ta en nyfiken titt närhelst du kan.** Det behöver inte vara någon lång titt, det viktigaste är just nyfikenheten, skriver han.

Starta inte krig med dina känslor alltså, utan studera dem som om de var exotiska djur på en savann. Det handlar om att vara närvarande i smärtan och sorgen men också om att låta de negativa tankarna svepa vidare ungefär som bilarna på en gata.

"Defusion" kallar han det, när man separerar sig själv från sina tankar och betraktar dem som ord och bilder i stället för sanningar och fakta. Då kan man också se dem komma och fara förbi utan att uppslukas av dem.

När Russ Harris fick beskedet om sonens autism glömde han emellertid allt om vad ACT innebar, trots att han räknas som en världsledande expert på ämnet och har skrivit en rad böcker om det. Han försökte desperat skingra tankarna med yttre aktiviteter. Men det hjälpte inte och tankarna på sonens autism dök hela tiden upp och släpade i väg med honom, bland annat det eviga ältandet om att det handlade om hans egna "dåliga gener".

– Det var mörka tankar, fulla av svarta obönhörliga bilder där min lille pojke var handikappad, invaliderad, bortstött – en samhällets paria, skriver han i boken.

En viktig princip i den här behandlingsmetoden är därför att vara snäll mot sig själv.

– När oron kommer gör vi ofta motsatsen, odlar ett självförakt, tar droger eller hetsäter för att vi tror att det ska hjälpa oss att inte känna smärtan, säger han.

Men finns inte risken att vi slutar att protestera mot missförhållanden för att bara låta allt vara som det är? Nej, inte alls, enligt Russ Harris.

– Det är skillnad på att låta sig styras av tillfälligt uppblossade känslostormar och att bestämma sig för vad man vill förändra och ägna sin kraft åt det. Vilka värderingar vill du ska styra ditt handlande? Protestera medvetet, inte i blint raseri.

C:et i ACT står nämligen för commitment och betyder att man ska ta ett steg tillbaka och fråga sig vad man vill stå för i den situation som uppstått. Det går inte att förändra det som har hänt. Det viktiga är att man inte ger upp utan följer sin övertygelse, menar Russ Harris. I hans fall betydde det att han ville vara en närvarande och kärleksfull förälder till sitt barn. Han tränade Max enligt metoden Applied behavior analysis (ABA), som på svenska kallas tillämpad beteendeanalys.

– **Det var ett hårt jobb, visst. Men jag har bara ett liv.** Frågan är vad jag vill göra med det? Om vi begrundar vad som verkligen är viktigt för oss och följer dessa kärnvärderingar får livet en mening. De som träffar Maxi i dag, när han är sju år, brukar ha svårt att tro mig när jag säger att han var autistisk vid två års ålder.

Genom att tillämpa dessa grundprinciper – att tillåta motstridiga känslor att existera parallellt och att stå för något – har vi stora möjligheter att njuta av de skatter som livet erbjuder, menar Russ Harris. I boken återger han det sista ord i livet som den inflytelserika psykologen Burrhus Frederic Skinner yttrade när han låg för döden och fick smutta på ett glas vatten: "Underbart."

– Om du så ligger för döden eller går på en begravning, glöm inte att lyfta blicken och se den kärlek och omsorg som finns, hur människor stöttar varandra.

Så varför ställer vi samma fråga om och om igen när vi råkar ut för något, om varför livet är så orättvist mot just mig?

– Det första som händer är att vi blir barn igen. Och barn tycker att livet är orättvist. Det vore konstigt om vi inte reagerade så, säger Russ Harris, som själv tänkte på seriemördare och våldtäktsmän och undrade varför just de skulle få friska barn när han själv drabbades så hårt.

Peter Letmark
peter.letmark@dn.se

Dela	Kommentarer (0)
Rekommendera	62
Tweet	5
Tipsa via e-post	0

ANDRA HAR LÄST

["Man kan aldrig veta när livet slår till"](#)

[Föräldrar kan inte styra barns umgänge](#)