

LYCKOFÄLLAN

Av Russ Harris
Natur & Kultur, 2009

Som psykologstudent i Uppsala i slutet på 1970-talet fick jag mina duvningar i den black box-behaviorism som mest handlar om input och output, en synnerligen mekanistisk psykologi kan man säga.

Aldrig i min vildaste fantasi hade jag då kunnat föreställa mig att den behavioristiska traditionen skulle komma att utvecklas och inlemmas i dagens breda KBT-spektrum av behandlingsmetoder och förhållningssätt, inklusive den tredje vågens KBT, med ACT och mindfulness och kopplingar till österländsk meditation.

ACT och mindfulness är just vad som står i fokus i Lyckofällan, en bok av den i Australien bosatte läkaren och psykoterapeuten Russ Harris som hållit utbildningar och föreläst i ACT världen runt.

Självhjälpsbok användbar för kliniker

Boken är upplagd som en självhjälpsbok, där ACT eller Acceptance and Commitment Therapy, presenteras som en forskningsunderstödd metod som kan vara till hjälp vid en rad olika problem såsom depression, ångest, smärttillstånd och missbruk. Presentationen är fylld av övningar och praktiska uppgifter som kan vara värdefulla också för den yrkesverksamme kliniker att använda i sitt patientarbete.

På ett enkelt och väl sammanhängande sätt, med varje kapitel som naturlig fortsättning på övningarna i de föregående, åskådliggörs och förklaras de grundläggande stegen i en metod som går från "decentrering" och acceptans av tankar och känslor, övningar i självobservation och medveten närvaro/mindfulness, till formuleringar av personliga värderingar och livsmål, samt handlingsplan och strategier för dessa värderingar och mål i kortare och längre perspektiv.

Det handlar inte om att kontrollera eller ta bort oönskade känslor och tankar, påpekar författaren, utan snarare om hur man förhåller sig till de tankar och känslor man har, enligt filosofin i den tredje vågens KBT, i ett samspel mellan acceptans och handling. Målet är att öva upp en psykologisk flexibilitet som gör det möjligt för personen att handla på ett konstruktivt sätt utifrån sina personliga värderingar och givna förutsättningar.

Det är lätt att tilltalas av det handfasta, handlingsinriktade draget i ACT-metoden som kommer väl fram i Harris genomgång. Sitt inte och snacka, dribbla inte med att försöka tänka positivt (den vanskliga "lyckofälla" som gett boken dess titel) utan gör något i stället, blir huvudbudskapet. På ett utmanande sätt ifrågasätter Harris det meningsfulla i att jobba med "självkänslan", och uppmuntrar läsaren att strunta i denna. Eller snarare acceptera.

Övningsexempel

Åskådliggörande belyser han hur försök till undvikande och kontroll av obehagliga känslor och tankar – det han kallar "kampvredet" – ofta leder till intensifierat obehag, kamp/flykt-respons och kanske en fullt utvecklad panikattack. Harris ger värdefulla övningsexempel på hur individen i stället kan träna sig att "surfa" på sina oönskade känslöimpulser. Till bokens pedagogiska poänger hör beskrivningen av det "observerande jagets" funktion i detta.

Värdet av att fokusera den egna andningen eller "andningsankaret" i uppövandet av den medvetna närvaron finns också med, med hänvisning till Jon Kabat-Zinn, men Harris är noga med att markera att ACT inte handlar om meditation och alternativa medvetandetillstånd. Nåja, skilljelinjen mellan vetenskap och andlighet är kanske inte alltid så tydlig.

Pompös retorik

Harris bok är på det hela mindre omständlig och bättre strukturerad än ACT-gurun Steven C Hayes självhjälpsbok Sluta grubbla börja leva (Natur & Kultur 2007). Likväl kan jag irriteras av den stundtals pompösa retorik som färgar Harris framställning, modell amerikansk må bättre-guru.

Vi är alla olyckliga stackare som är fångade i våra psykologiska fällor, enligt Harris, och även om han uppmuntrar läsaren att vara kritisk och inte uppfatta bokens anvisningar som de tio budorden, presenteras ACT just som den definitiva Metoden, där andra gått vilse.

Ett välbeprövat knep är att i en personlig gest till läsaren berätta hur denna metod hjälpt honom själv, författaren. Särskilt bokens sista del, med fokus på livsmål och handling, behäftas med en något hurtig konsultstil av peptalk-karaktär. Samt med hänvisningar till berömda manspersoners valspråk, trots att Harris påpekar att yttre framgång inte alls är ändamålet med ACT.

Dessa brösttoner är i mina ögon både onödiga och orättvisa mot ACT som en värdefull metod för självhjälp och för kliniker av vitt skilda psykologiska skolor.

ULF GUSTAVSSON
Psykolog/journalist

Publicerad 2010-01-26