

# RUSS HARRIS PÅ VISIT



Den australske læge og terapeut Russ Harris er et internationalt navn. I forsommeren besøgte han for første gang Danmark og gav dette interview om sin tilgang til ACT.

**E**n workshop på dansk grund har givet os mulighed for at møde Russ Harris, som trods lægeligt uddannet op igennem 1990'erne i stigende grad interesserede sig for de psykologiske aspekter ved sundhed og velvære og uddannede sig som kognitiv terapeut.

## HARRIS PÅ DANSK

Flere af Russ Harris' bøger foreligger på dansk, udgivet af Dansk Psykologisk Forlag. Det gælder "Lykkefælden" (2010), "Vælg kærligheden" (2010), "Styrk selvtilliden" (2011) og "ACT teori og praksis (2011) – ligesom den seneste: "Når virkeligheden slår hårdt" (2012). Den sidste beskriver mulighederne for at håndtere situationer, hvor livet pludselig rammer os hårdt, og det hele synes at vælte for os: tab og sorg, dødsfald af en nærtstående, alvorlig sygdom, økonomisk fallit, skilsmisse, alvorlige ulykker, et handicap osv.

For omtrent ti år siden stødte han på Acceptance and Commitment Therapy, ACT, som han beskriver som en unik og kreativ mindfulness-baseret adfærdsterapi. Han blev så imponeret, at han rejste til USA og blev undervist af metodens ophavsmænd, Steven Hayes, Kelly Wilson og Kirk Strosahl. Siden da har han udgivet flere bøger om emnet og er nu en international anerkendt – og kendt – træner i ACT.

- Jeg synes, at det var en realistisk tilgang til den menneskelige tilværelse, forklarer Russ Harris om sin interesse. Det er en præmis, at livet involverer masser af smerte. Uanset hvor godt dit liv er, vil der følge rigeligt af smerte med. Vi kommer alle til have svære følelser og negative tanker. Så hvordan lærer vi at leve med det? Hvordan kan vi leve et rigt og meningsfuldt liv, selv når det indeholder smerte?

- ACT gav god mening i forhold til mine egne erfaringer. Jeg kunne lide, at der var noget let og legende i modellen. Den gav mig frihed som terapeut, der er mange forskellige måder, jeg kan udøve ACT på. Jeg elsker, at der er medfølelse og venlighed indbygget i modellen. Og mere end noget andet elsker jeg måden, man bliver indført i metoden via oplevelsesorienterede workshops, og at anvende metoden til min egen smerte og lidelse i livet. Jeg fandt, at metoden virkelig gav mening.

- Traditionel kognitiv adfærdsterapi var den første model, jeg lærte. Det er en meget effektiv model, men teorien involverer ikke det at finde mening. Jeg var glad for de adfærdsterapeutiske elementer; færdighedstræning, eksponering, lave målsætning m.m. og kunne også lide komponenterne omkring distancering, således at man bliver mere bevidst om tankeprocesser. Men jeg kunne ikke lide komponenterne omkring at omstrukturere tanker. Det virkede ikke for mig selv. Jeg kunne blive ved med at udfordre mine tanker dagen lang, men de blev bare ved med at komme igen og igen.

- Jeg var meget interesseret i mindfulness, men jeg kunne ikke få mine klienter til at meditere. Og jeg var heller ikke selv særlig opsat på at meditere. Jeg ville gerne udforske begrebet mening med mine klienter, men jeg var ikke sikker på, hvordan jeg skulle gøre det. Jeg forsøgte i mange år at bruge elementer af adfærdsaktivering, mindfulness, kognitiv distancering og mening. På daværende tidspunkt kendte jeg ikke til ACT, men det var det, jeg prøvede

at gøre intuitivt. Så da jeg endelig stødte på ACT, som rummer det hele, var det "whauw, det her er fantastisk!"

### På hver sit bjerg

*Int.: Hvad er målet i ACT, og hvordan er det forskelligt fra traditionel kognitiv adfærdsterapi?*

- Målet er at skabe et rigt og meningsfuldt liv samtidig med at acceptere den smerte, der uundgåeligt følger med. Du vil måske høre nogle kognitive terapeuter sige det samme om målet i traditionel kognitiv adfærdsterapi, men jeg er ikke stødt på mange af de ord i mit møde med teorien. Målet i ACT er at øge psykologisk fleksibilitet. Og det er ikke målet i den traditionelle kognitive adfærdsterapi. Psykologisk fleksibilitet er vores evne til at være til stede i nuet, være åbne over for vores oplevelser og handle efter vores personlige værdier: Være til stede, åbne op og gøre det, der betyder noget, sammenfatter Russ Harris.

- Den terapeutiske holdning i ACT er, at vi er i samme båd. Der er ikke nogen rigtig forskel på klient og terapeut, det handler mere om, hvem der sidder i hvilken stol den dag.

- I den første session med en klient kan jeg lide at dele to-bjerg-metaforen. Jeg siger til klienten: Det er nemt at få den idé, at terapeuten har styr på deres liv, og at jeg ikke har nogen større problemer. Jeg vil ikke have, at du går forlader dette rum med den illusion. Den myte vil jeg gerne aflive. Det er således, at du er i færd med at "bestige dit bjerg" og jeg er i færd med at "bestige mit bjerg". Fra mit bjerg kan jeg se over på dit bjerg og måske få øje på forskellige ting, som du ikke kan se. Det kan være en alternativ vej, der er nemmere, eller jeg kan måske se, at du bruger din hakke forkert, eller at der er en lavine på vej. Jeg ønsker ikke, at du skal tro, at jeg sid-

>



*For omtrent ti år siden stødte Harris på Acceptance and Commitment Therapy, ACT, som han beskriver som en unik og kreativ mindfulness-baseret adfærdsterapi.*



> der på toppen af mit bjerg, uden problemer, at jeg bare sidder og nyder livet. Vi bestiger alle sammen vores bjerge til den dag, vi dør.

- I terapi kan vi lære at bestige vores bjerg mere effektivt og lære at nyde bjergbestigningen. Vi kan lære at tage en pause og indtage udsigten og sætte pris på, hvor langt vi allerede er kommet. Den terapeutiske holdning i ACT er centreret omkring det menneskelige fællesskab og ligeværdighed. Vi er i samme båd. Vi håndterer begge den menneskelige tilværelse. Det er ikke sådan, at nogle mennesker har en mental lidelse og andre ikke har, det er betingelserne i den menneskelige tilværelse, vi arbejder med.

### Gør hvad der giver mening

Man taler om at søge lykken, og herhjemme gør vi et nummer ud af en tidligere undersøgelse, som udnævnte danskerne til verdens lykkeligste folk. Men hvad er lykke i en ACT-sammenhæng?

Russ Harris siger, at 'lykke' ikke indgår i ACT's terminologi, fordi de fleste mennesker tænker på, at lykke betyder, "at det skal føles godt". I ACT bruger man i stedet et ord som vitalitet, en følelse af at omfavne dette øjeblik i livet, at leve fuldt ud i denne stund.

- Steven Hayes har et ordsprog: Der er lige så meget liv i et øjeblik af smerte som i et øjeblik af glæde. Så spørgsmålet er: Kan jeg omfavne dette øjeblik af livet, uanset om det er et meget smertefuldt øjeblik, eller om det er et meget glædeligt øjeblik? Jeg siger ofte til mine klienter: hvis du skal leve et fuldt menneskeligt liv, så kommer du til at føle hele paletten af menneskelige emotioner.

- Hvis jeg tvinges til at definere lykke i en ACT-terminologi, ville lykke være at leve et rigt og meningsfuldt liv med hele paletten af følelser, både smertelige og glædelige, uden en kamp.

*Int.: Hvad er dit perspektiv på medicinsk behandling af depression og andre psykologiske problematikker?*

- ACT-modellen hviler på et koncept af "anvendelighed": Hvis noget bringer dig hen mod et rigt og meningsfuldt liv, så hold fast i det. Hvis ikke, så gør noget andet. Holdningen i ACT er altså hverken for eller imod medicin, men handler om at gøre det, der virker for den enkelte i forhold til det, som han eller hun måtte

værdsætte. Mange af mine klienter oplever seksuelle bivirkninger ved antidepressiva, og i højere grad end medicinvirksomhederne vil stå ved. Det er et stort problem. Hvis det er sådan, at en klient vurderer, at omkostningen ved medicinen er højere end fordelene – hvad mange gør – så vil jeg typisk arbejde med at hjælpe klienten med at trappe ud af medicinen.

### Anderledes når du åbner op

Samtalen med Russ Harris finder sted, samme dag som han har holdt en workshop i København. Her blev mange deltagere berørt, da Harris inddrog forhold omkring sin egen historie. Vi er derfor afslutningsvis interesseret i at høre, om Harris også bruger historier til at bringe emotionalitet op i klienten?

- I ACT er formålet at igangsætte og forstærke ACT-processer. Jeg kan være model for de processer. Jeg kan sætte dem i gang, og hvis jeg ser dem i rummet, kan jeg forstærke dem. I forhold til selvafløring, så ønsker vi at skabe en intim terapeutisk relation. Hvis du ikke kender til mine værdier og sårbarheder, så har vi ikke en intim relation.

- ACT kræver dog ikke, at terapeuten gør dette. Du kan udøve ACT uden at dele nogle af dine personlige tanker og følelser, men det er meget anderledes, når du åbner op og afslører noget af dig selv. Det hjælper med at bryde illusionen om, at terapeuten ikke kæmper med egne problematikker.

- Klienter er ofte fusioneret med tanken omkring, at alle andre er lykkelige og har et vidunderligt liv, på nær dem selv. Når terapeuten siger: 'Jeg bliver også nervøs', eller: 'Min hjerne (*mind*) siger også, at jeg ikke er god nok', så siger klienten: 'Whauw, også dig! Vi anvender selvafløring, når det er relevant. Når det vil validere klientens oplevelse, eller når det vil skitsere noget brugbart, siger Russ Harris. ■

*Maria Krøl og Ole Taggaard Nielsen, psykologer*