

Når virkeligheden slår hårdt

Der er en vej – selv når livet gør allermest ondt. Det viser den seneste bog fra den australske læge og terapeut Russ Harris.

Livet, når det er svært, er emnet for ”Når virkeligheden slår hårdt”. Og om at finde en vej, når vores aktuelle livs-omstændigheder er belastende og livet ikke er som forventet. Der kan fx være tale om dødsfald i den nærmeste familie, sygdom, skader, skilsmisse eller en ulykke. Der kan også være tale om mindre ”dramatiske” former for slag fra virkeligheden såsom ensomhed, misundelse, skuffelse eller følelsen af at være afvist. Og uanset hvilken form det handler om, kan vi alle til tider opleve, at vi befinder os ved en kløft mellem den virkelighed, vi har, og den virkelighed, vi ønsker.

Visse selvhjælpsbøger synes at hævde, at hvis blot man anstrenger sig og er tilstrækkeligt motiveret eller samler den fornødne viljestyrke, så kan man få alt, hvad man vil have i livet. Russ Harris mener i modsætning hertil, at vi ikke kan få alt, som vi ønsker. Sandheden er, at vi alle gennem livets gang på et eller andet tidspunkt vil opleve både skuffelse, tab, afvisning, frustration og aldring. Harris peger dog på, at der til trods herfor er en vej til et rigt og meningsfuldt liv.

Vejen, som han taler om, går blandt andet gennem accept af livets og menneskets vilkår, selv-medfølelse, at ”kaste anker”, rette sin opmærksomhed mod nuet, ”træde tilbage” fra sine tanker og følelser og notere, hvor hjælpsomme de er samt at finde formål og handle ud fra ens værdier. Ellers kan livet let blive sat på pause, når alt synes vanskeligt. Vi kan blive så optaget af at forsøge at kontrollere vores tanker og følelser, at vi går rundt i en slags smertefuld smog, som forhindrer os i at forbinde os med de rigdomme, som livet også har at byde på.

En af de bedste formidlere

Bogen er opdelt i fem dele og afsluttes med en række arbejdsmaterialer. Der opfodres gennemgående til at tage små skridt i retning af ens værdier, uanset hvad livet måtte byde på. Til hvert

afsnit knyttes der en række praktiske øvelser, som er let tilgængelige og som giver læseren mulighed for at opleve og øve på de teknikker, som der peges på. Der kan være tale om åndedrætsøvelser, øvelser i nærvær, selv-medfølelse, at ”kaste anker” og ”træde tilbage” fra tankernes og følelsernes smertefulde indhold samt skabe plads til det, som er. Der er desuden fokus på værdi-afklaring samt opstilling af konkrete mål og handling i retning af det liv, man ønsker at leve og den person, man ønsker at være.

Der henvises til en række menneskelige processer med høj genkendelighed, såsom oplevelsen af ikke at være god nok, at være utilstrækkelig og at føle sig ensom eller afvist. Gennem konkrete øvelser arbejdes der bogen igennem med læserens egne smertefulde oplevelser på en validerende, ikke-dømmende, støttende og anerkendende måde. ”Indre tilfredsstillelse betyder ikke, at vores vanskelige følelser forsvinder; det betyder, at vi ændrer vores relation til dem, således at de, når de opstår, ikke kan afholde os fra at være nærværende, leve med et formål og opleve livet som et privilegium.”

Russ Harris er formentlig en af de bedste formidlere inden for sit felt, og tonen i bogen er både forfriskende, professionel, varm og personlig. Hans pointer understøttes af referencer til aktuel forskning, historier fra hans kliniske arbejde samt ram-mende citater, metaforer og poetiske anekdoter. Harris fortæller desuden om sine egne smertefulde oplevelser forbundet med sin søns autisme samt sin fars død, hvilket giver bogen et troværdigt og personligt præg.

Bogen er en fremragende selvhjælpsbog og kan med fordel desuden læses af behandlere. Jeg anbefaler den varmt til alle, som interesserer sig for ACT og for arbejdet med at komme videre, når virkeligheden slår hårdt. ■

Rikke Kjelgaard



BOGDATA

Russ Harris: ”Når virkeligheden slår hårdt – Kom videre med ACT”. Dansk Psykologisk Forlag, 2012. 244 sider. 328 kr.