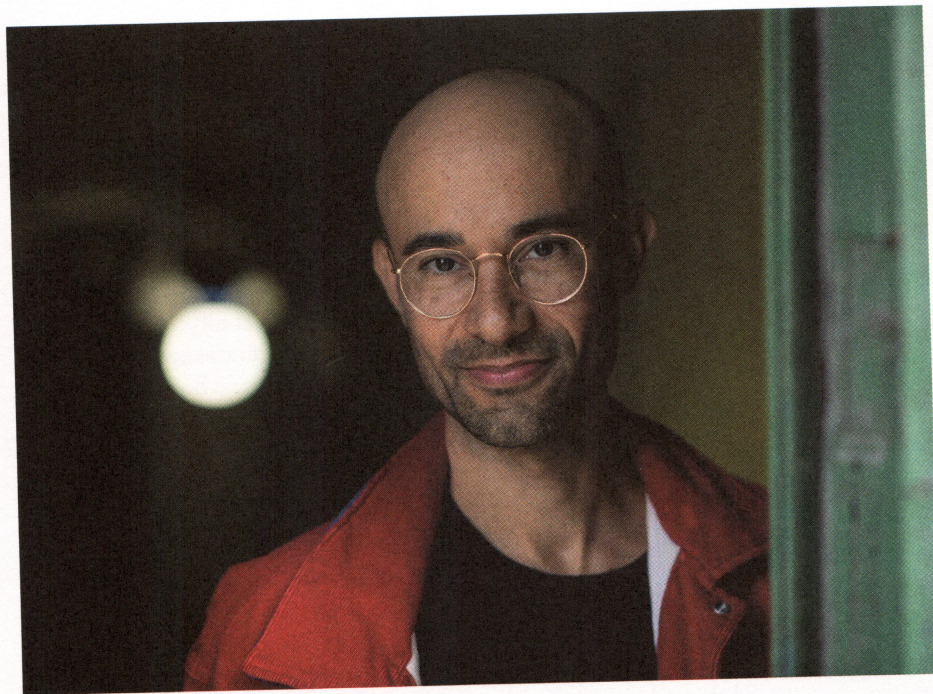


Att lära sig acceptera det som inte går att förändra

Daniel Ek är psykolog och hjälper människor att lära sig kunna navigera genom livet mot det som är viktigt, även om det stormar. Målet för den terapeutiska metod som han arbetar efter är att ta reda på vad vi behöver för att skapa ett meningsfullt och vitalt liv.



Daniel Ek är psykolog sedan elva år och håller i stresshanteringskurser. Han är även medförfattare till boken "Tid att leva", som är ett tioveckors program för att lära sig strategier mot stress. Daniel är utbildad inom KBT (kognitiv beteendeterapi) och ACT som brukar kallas tredjevägens KBT. ACT står för Acceptans and Commitment Therapy. Inom ACT ligger fokus på hur vi kan förhålla oss till det som pågår i det inre, utan att försöka ändra på hur vi känner

och tänker.

- Det är en terapiform som kommer från KBT och som har fått ett uppsving på senare år. Den har en existentiell grund och vilar på existentiella frågor. Basen i den är något som kallas medveten närvaro. Det handlar om att lära sig acceptera det som inte går att förändra, som att livet kommer göra ont ibland. Det ingår även att man gör ett åtagande att börja gå mot det som ger ditt liv mening. Att fundera ut vad som är

viktigt i livet, som skänker mening, men också vilka värderingar du vill stå för.

Själv har Daniel ett stort intresse för medveten närvaro sedan femton år tillbaka. Han åker regelbundet på tysta retreat. Vissa är korta, andra är längre.

- Det skapar en frizon från mig själv och de yttre influenserna som pockar på. Jag var senast på en två månader lång tyst retreat. Det var väldigt omvälvande. Jag fick kontakt med något högre, som är bortom mig. En slags existens, en kärlek som skänker trygghet.

- Jag fick också en stark känsla av livet, att vara här och nu. Att inte se livet genom tankarna. Sinnet blev väldigt stillat.

Inom ACT försöker man hjälpa människor att skapa något som kallas psykologisk flexibilitet. Det innebär att lära sig kunna navigera genom livet mot det som är viktigt, även om det stormar.

- Målet är ta reda på vad just du behöver för att skapa ett meningsfullt och vitalt liv och börja ta små steg i vardagen i den riktningen. Det kan vara lätt att leva någon annans liv på grund av omgivningens förväntningar, eller att vi tar för mycket hänsyn till andra. Så det första är att ställa sig frågan, vad vill jag? Svaret kommer inte alltid tydligt. Börja att fundera på det, prata med vänner och prova olika saker.

"Det kan vara till hjälp att se de jobbiga tankarna som en beskyddare som försöker se till att du inte blir besviken eller känner smärta."

Nästa steg är att tänka igenom vad det skulle innebära.

- Vad kommer det kosta mig att ta steg mot detta? Är jag villig att betala priset när tvivlen kommer och gamla minnen väcks till liv, som säger att jag inte kommer klara det eller att jag inte duger. Ena sidan av myntet är vad jag vill och den andra är tankarna som kommer på köpet. Vi kan inte bli av med den sidan av oss själva som påpekar att det inte går. Däremot kan vi lära oss att förhålla oss till det genom att inte undvika de känslor och tankar som kommer när vi gör det vi verkligen önskar.

Daniel menar att vi kan se tankarna som dyker upp som en tjatrande apa som alltid finns där och lära oss att börja acceptera att "apan" dyker upp. Det viktiga är att vi förstår att vi inte är våra tankar.

- Det kan vara till hjälp att se de jobbiga tankarna som en beskyddare som försöker se till att du inte blir besviken eller känner smärta. Även om de kan tyckas kräva lite väl mycket uppmärksamhet ibland. Men om vi väljer att följa vad tankarna säger och undviker det vi vill göra på grund av dessa, kan det bli på bekostnad av ett förlorat liv.

- Det finns många tekniker för hur

man kan förhålla sig till tankar. En kan vara att när rösten poppar upp som säger "du är värdelös", att då säga till sig själv att "jag har en tanke om att jag är värdelös eller inte klarar detta". Det blir ett sätt att skapa distans. Tankarna är som ett eget organ. Som en bläckfisk som lägger sig över våra ansikten och som vi ser livet igenom. Vi kan lära oss att ha bläckfisken i handen och inte i ansiktet.

Det behöver inte vara så svårt att förändra sitt liv, menar Daniel. Det är små ändringar i våra beteenden som skapar stor förändring.

- Om du ofta känner att du har många måsten som du ska hinna med och har svårt att finna tid till vila, sätt dig då ner i två minuter, innan du ska börja diska och städa. Efter ett tag blir det en del av din rutin. På lång sikt har du brutit en vana och märker att världen inte går under om du tar en paus. Sedan kan du sakta utöka dina vattenhåll i livet.

Daniel ger också tipset att sätta sig ner och rita två parallella linjer.

- Den ena linjen är att jag fortsätter att prioritera måsten och borden och inte gör någon förändring. Den andra symboliserar att jag börjar göra små förändringar. Det räcker med två grader så börjar linjen vika av och livet går åt ett annat håll. Om jag fortsätter som jag

brukar, vad kommer det att kosta mig? Vad kommer en förändring kosta? Om jag ställer linjerna mot varandra blir det tydligare vad små förändringar ger för effekt.

I vår kultur finns föreställningen att vi ska vara glada och må bra hela tiden. På Facebook lägger vi upp bilder som visar hur fantastiskt allting är. Livet ska vara en framgångssaga. Det har skapat en låg tolerans hos oss att livet inte alltid kommer att se ut på det viset. Vår minskade acceptans för lidandet är paradoxalt nog en orsak till ökande ohälsa.

- Det finns munkar som ägnar hela livet åt att meditera, men ändå inte är fria från lidande. Det är en del av livet. Risken är att när vi mår dåligt, mår vi ännu sämre på grund av kravet att alltid må bra. Då är det viktigt att ställa sig frågan "är jag verkligen misslyckad för att jag mår dåligt?". Det handlar om att våga släppa lite på sina masker och vara ärlig med att du inte mår så bra just nu.

- Vi kanske är rädda att ingen orkar lyssna, men det stämmer oftast inte. När vi mår dåligt så är vi aldrig ensamma i det. Just nu finns det någon här på jorden som känner likadant. Att prata med andra som känner på samma sätt hjälper. ●

