

Tackla problemen som en filosof

PEACE

Den amerikanske filosofiprofessorn Lou Marinoff har skapat PEACE som bygger på fem delar – *Problem, Emotion, Analysis, Cognition och Equilibrium*, eller på svenska: Problem, Känsla, Analys, Reflektion, och Jämvikt. De fem delarna i modellen är alltså:

1. Problem; 2. Känslor; 3. Analys; 4. Reflektion 5. Jämvikt.

1. Problem: För att ta kontroll över en problematisk situation ska man alltså först ringa in det som verkligen är problemet och beskriva det för sig. Det är långt ifrån alltid lätt att göra det även om det vanligtvis är så att vi känner på oss vad det är som hotar att bli oss övermäktigt. Låt oss i det här fallet göra det enkelt och tänka oss att du står i begrepp att bli uppsagd från ditt arbete.

2. Känslor: Hur reagerar du känslomässigt på den här situationen? Förmodligen blir du både ledsen, arg och nedstämd när din försörjning hotas på det här viset - inget konstigt med det. Fast det är inte heller ovanligt att vi reagerar med att försöka skjuta skulden på någon annan eller försöka förtränga det inträffade när vi drabbas av problem. Det är dock betydligt mera konstruktivt försöka kartlägga och förstå sina känslor än att reagera på automatik. Övar du mindfulness har du redan verktyg för detta – *stanna upp och observera*.

3. Analys: Här utvärderar tänkbara lösningar på problemet. Börja med att tänka fritt – brainstorma med dig själv, eller någon du känner förtroende för. Vad finns det för möjliga lösningar? Använd gärna penna och papper för att få bättre struktur på tankarna. När du / ni sedan kommit fram till ett antal alternativ är det dags att väga för- och nackdelar. I vårt exempel kanske du kommer fram till att söka jobb på annan ort eller att helt enkelt omskola dig. När du väger dessa alternativ mot varandra kanske du inser att du absolut inte vill flytta, eller att det blir tungt att börja studera i din ålder. Å andra sidan kanske fördelarna med att få ett tryggt jobb i grannkommunen väger tyngre eller så kanske du trots allt betraktar studier som en välkommen utmaning. Här kan man behöva fundera en hel del innan man kan bestämma sig för vad som verkar vara den bästa lösningen.

4. Reflektion: I det fjärde stadiet tar man ett steg tillbaka för att reflektera och skaffa sig en god överblick av läget. Nu gäller det att sammanfoga det du kommit fram till i de tidigare stegen och betrakta livssituationen i sin helhet. Du har identifierat det faktiska problem du har att brottas med dvs det faktum att du kanske förlorar ditt arbete. Problemet är inte att personerna i ledningen är dumma – detta är ett uttryck för dina egna känslor. Du har urskilt dina känslor och känslomässiga reaktioner inför problemet och kan se hur de påverkar dig och huruvida de är relevanta i sammanhanget. Du har också utvärderat ett antal möjliga lösningar på ditt problem. I detta skede är det väldigt fruktbart att fundera över hur olika filosofer skulle ha hanterat det hela. Vad är det som är viktigt och värdefullt i livet för just för dig? Vilka konsekvenser kan ett visst beslut ge upphov till? Här är det viktigt att din lösning på problemet är förenligt med dina grundläggande värderingar. Om du är varmhjärtad pacifist är det kanske ingen bra idé att ta ett jobb inom vapenindustrin, även om det är bra betalt.

5. Jämvikt - balans: När du givit dig tillräckligt utrymme för reflektion kommer du att komma till ett stadium där du börjar känna en inre jämvikt. Du har skaffat dig en balanserad syn på din tillvaro, vilket innebär att du varken övervärderar eller negligerar problemen. Då är du redo att fatta ett välgrundat beslut och vidta de åtgärder som krävs för att reda upp situationen.

I många länder som exempelvis som exempelvis USA, Holland och Norge är det numera vanligt med filosofisk rådgivning. Det innebär att man kan gå till en specialutbildad filosof för få hjälp med att gå igenom de olika stegen och framför allt få ett bollplank i sin strävan att utveckla sina tankar och nå fram till en ”livsfilosofi” som passar just dig.

PEACE-modellen har mycket gemensamt med modern kognitiv beteendeterapi, KBT, inte minst sina historiska rötter i filosofin. När det kommer till att försöka hantera aktuella livsproblem spelar dock historien en underordnad roll i dessa modeller, där man istället fokuserar på nuet och framtiden för att åstadkomma förbättring. KBT är som vi ser det väldigt mycket ett system för väglednad egenvård och självhjälp som rör tänkande och beteende. Den form av KBT som kanske ligger närmast PEACE är Acceptance and Commitment Therapy, ACT.

ACT bygger på tre centrala delar:

- *Acceptera* det som du inte kan påverka
- *Välj* det du vill göra
- *Agera* i enlighet med ditt beslut

Och visst känner vi igen tänket från filosofihistorien.

Stegvis problemlösning

Stegvis Problemlösning eller stegvis målformulering (för det fungerar både på problem och på mål i livet) är också en stegvis modell. Den är enklare än PEACE och fungerar därför kanske ännu bättre om man behöver lösa problem snabbt eller om man fastnar i grubblande eller är så stressad att man har svårt att tänka klart. Modellen utgår från kognitionsforskning och hur vår hjärna naturligt tar sig an problemlösning. Fast då sker det ofta jättesnabbt och tämligen omedvetet. Stegvis problemlösning kan också vara ett bra sätt att ta sig an problem i grupper av människor; familjer, arbetslag osv. Om man väljer att arbeta med det i grupp använd gärna en skrivtavla eller ett stort blädderblock.

1. Vad är problemet / målet? Diskutera och beskriv så noggrant och specifikt som möjligt. Tag god tid på dig. Om problemen / målen är flera löser man dem ett och ett.

1 b. Om andra personer är viktiga för att nå målet eller lösa problemet: Vad tycker de? Hur känner de sig? Är det möjligt att de känner eller tycker annorlunda än vad du tror? Vilka kan vara till hjälp?

2. "Brainstorma" kring förslag till lösningar. Viktigt här är att inte börja värdera lösningsförslagen innan så många lösningsförslag som möjligt kommit upp. Det finns inget som är fel – bara sämre och bättre lösningar.

3. Värdera lösningsförslagen. Gör det ett och ett och i termer av fördelar och nackdelar. Ta upp de viktigaste för – och nackdelarna.

4. Välj ett förslag till lösning. Välj det alternativt som passar bäst, och enklast löser problemet eller når målet helt eller delvis. Om man gör det i grupp är det viktigt att man väljer ett en lösning som alla kan acceptera.

5. Planera för hur det ska genomföras. Hur? Var? Vem? När?
6. Utvärdera – hur gick det? Om det gick bra – vilka medkrafter hade du? Om det gick mindre bra – vilka motkrafter?