

## ***Att hantera lidande och svårigheter – coping***

Man skulle kunna säga att det finns två grundläggande strategier för att hantera lidande och svårigheter i livet – ”att tänka” och ”att göra”. För att det hela ska bli riktigt kraftfullt behöver dessa två grundstrategier kombineras. Dessutom finns en dimension av dessa som skulle kunna beskrivas som – ”att acceptera” och ”att förändra”. Även i denna del verkar det som att en mix av dessa är att föredra. Det blir således en fråga om att hitta balansen som passar dig själv bäst. Modern psykoterapi som t ex kognitiv beteendeterapi, KBT, använder sig av just dessa strategier och dimensioner. Där den kognitiva komponenten avser ”tänket” och den beteendeariktade ”görandet” och där vissa varianter som Acceptance and Commitment Therapy, ACT, arbetar med accepterandet som en slags huvudnummer.

Att hitta sin alldeles egna goda modell i detta är en uppgift för hela livet och är enligt vårt sätt att se det själva innebörden av *att utvecklas och mogna som människa*. Fast för att göra detta arbete med sig själv krävs det att man skaffar litet kunskap om hur man kan göra och att man faktiskt tar sig litet tid att pröva dem olika metoder. Det finns så vitt vi vet inga ”goda féer”, ”trollspön” eller magi när det gäller konsten att lida mindre. Det är för det mesta ett envetet och enträget slit med sig själv, men med litet kunskap om olika metoder på området blir ofta slitet med sig själv mera framgångsrikt.

En bra grund i konsten att lida mindre verkar man dock paradoxalt nog lägga genom att acceptera och våga vara i sitt lidande. Man kan se det som att lidandet är en del av en själv och när du accepterar lidandet accepterar du också dig själv och dina känslor. *Det går upp och ner i livet*, som filosofen *Boethius* (480-525) torrt konstaterade när han satt i sin döds cell efter att han under många år levt ett gott liv. Det finns faktiskt en stark tendens att lidandet mildras om man accepterar det man står inför och inte kämpar så hårt för att till varje pris förändra sin situation. Det ligger onekligen något i de stoiska filosofernas förhållningssätt att storsint acceptera alla livets vändningar. Att acceptera kan lätt låta som att man ger upp, men det är inte den betydelsen acceptans används här – utan mera att man konstaterar att *så här är det nu* och *det kan få vara som det är just nu*. *Franciskus av Assisi* (1181-1226), den heliga Franciskus kallad, lär ha lärt ut en bön som sammanfattar detta på ett bra sätt. Den används numera på skilda håll, inte minst inom självhjälpsrörelsen t ex Anonyma Alkoholister (AA):

*Gud ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.*

Att odla en accepterande och icke-dömande hållning till sig själv, till sin omgivning och till livets vändningar och hitta balans kan man med fördel lägga som en slags filosofisk grund i konsten att lida mindre. Detta har stöd i såväl västerländsk som österländsk filosofi. På olika sätt går det mesta av de metoder vi går igenom nedan ut på just detta.

Nedan kommer vi att gå in på metoder och tekniker man kan använda för att lida mindre. De flesta är dessutom generella och användbara på många olika typer av lidande: ”En kortkurs i stresshantering”; ”Mindfulness”; ”Qi-Gong och akupressur” samt ”PEACE”. Sedan går in på några mera specifika vi in på hur man kan tänka och göra vid olika specifika typer av lidande, som t ex: Sömnproblem; Smärta; Beroendeproblem; Nedstämdhet och Ångest.