

**”Slip smerterne – ACT mod kroniske smerter”** af: JoAnne Dahl og Tobias Lundgren, Dansk Psykologisk Forlag A/S, 2010.

Bogen henvender sig både til personer der selv er ramt af kroniske smerter og til fagfolk som ønsker at arbejde med smertehåndtering som behandling.

En meget læseværdig bog, hvis du er et sted i dit liv, hvor du føler dig klar til at acceptere dine smerter, mest af alt klar til at acceptere, at de er kroniske.

Bogens har til formål at hjælpe dig til at acceptere dine smerter, så de ikke længere får lov at kontrollere dit liv, men bogen lover ikke ”smerte-lindring”. Efter hvert afsnit i bogen er der en række skemaer, som skal hjælpe dig på vej, ved at du udfylder dem og bruger tid på at tænke over indholdet. Det skal så hjælpe dig til at definere og sætte ord på de værdier, du har i dit liv. Målet er at du igen kan begynde at fokusere på dine værdier og mål, som du formentlig har fortrængt eller sat til side, fordi smerterne har overskygget alt. Værdierne kan være uændrede fra før du fik smerter, eller de kan have ændret sig, så du ser anderledes på meningen med livet i dag. Bogen argumenterer for, at man stadig kan leve efter de samme værdier, hvad enten man har smerter eller ej.

Et andet af bogens formål er at lindre den lidelse eller det tab, der har været forbundet med at leve med kroniske smerter. Arbejdet bliver derfor også at mellem ”rene smerter” og ”urene smerter”, hvor de rene smerter, er de smerter du sanser i kroppen, og de urene smerter er den lidelse, som smerterne medfører. Det vil hjælpe dig til at ”lindre” eller eliminere lidelsen.

Der er derfor et hav af skemaer, som kan udfyldes undervejs i arbejdet med bogen. Personligt løb jeg ret træt i dem efterhånden, som jeg kom gennem bogen, og derfor vil mit råd være, at man må være selektiv og bruge de skemaer, som giver mest mening for en selv.

Selvom bogen overordnet er rigtig brugbar, så er der efter min mening alligevel nogle fejl og mangler. For det første vil jeg, ud fra min egen erfaring med mindfulness og meditation gennem 8 år sige, at der ikke er meget mindfulness over denne bog. Det er primært et ”skema-arbejde” (jf. *Kognitiv-Adfærdsterapi*). Er det en mindfulness-tilgang man ønsker, så vil jeg ikke anbefale denne bog (Se i stedet boganmeldelse af ”Bevidst nærvær”, som er undervejs”).

En anden problematik er (og her vil der sikkert være fagfolk, som er både enige og uenige med mig), at det antydes, at man kan leve lige ”det liv, man ønsker sig”, hvis bare man accepterer sine smerter. Det mener jeg er et problem, for smerten forsvinder ikke, ved at man accepterer den. Smerten vil stadig påvirke dig, dit stress-system etc., og medføre færre ressourcer og øget træthed. Du vil ALTID være nødt til at tage hensyn til, at du har smerter, men accepterer du smerterne, så kan du også MEGET mere.

Alt i alt oplevede jeg, igennem arbejdet med denne bog, at jeg har fået noget at tænke over, og jeg vil mene, at jeg i dag, står et sted, hvor jeg bedre kan acceptere mine smerter. Selvom smerten er den samme som den hele tiden har været, så fylder den i dag mindre i min bevidsthed og den forstyrrer mig ikke længere i samme grad i dagligdagen.

God fornøjelse!