

Frakoblet opmærksomhed

Frakoblet opmærksomhed er beskrevet som en bevidsthed om indre begivenheder (fx tanker eller følelser) uden at gøre noget forsøg på at dømme dem, reagere på dem eller undertrykke dem.

At praktisere frakoblet opmærksomhed betyder at være mere bevidst eller opmærksom på din tænkning. Det indebærer at lære at:

- Træde væk fra dine tanker og blive observatør af dine egne tanker.
- Forstå at jeg'et er meget større end blot indholdet af vores tanker.
- Se tanker og følelser som en form for forbigående indre begivenheder.
- Acceptere dine tanker og følelser for hvad de er og observere dem uden at dømme dem eller reagere på dem eller forsøge at slippe af med dem.

Vi ved, at det ikke er en effektiv strategi at forsøge at slippe af med bekymringer om tilbagefald af kræft ved distraktion eller undgåelse. Det fungerer muligvis i kort tid, men tankerne vender tilbage før eller senere. Målet med frakoblet opmærksomhed er ikke at slippe af med bekymringer om tilbagefald af kræft, men at hjælpe dig med at lære at blive mindre opslugt af dem.

Hvis du lærer at se dine negative tanker mere objektivt og ikke som fakta, men som subjektive og forbigående indre begivenheder, som blade, der flyder ned ad en strøm eller skyer, der passerer på himlen, kan de give dig langt mindre bekymring, eller gøre at bekymringen varer kortere tid.

Nedenfor er nogle eksempler på øvelser, du kan bruge derhjemme til at øve dig i at opleve en tilstand af frakoblet opmærksomhed.

Fri associeringsopgave

Tænk med lukkede øjne på følgende ord: Æble, fødselsdag, havet, træ, cykel, sommer, roser.

Lad dit sind vandre ved hvert af ordene, og se hvad der sker, når du iagttager dit sind. Hvad bemærker du? Meningen med denne opgave er, at du kan anvende samme tilgang til dine negative tanker og følelser. Næste gang du får bekymrede tanker, skal du bare observere, hvad dit sind gør uden at blive fanget i en tankeproces.

Tigeropgave

Dan, med lukkede øjne, et billede af en tiger. Forsøg ikke at påvirke eller ændre billedet på nogen måde. Bare se billedet og tigers opførsel. Tigren flytter sig måske, men lad den ikke flytte sig. Måske blinker den, men lad den ikke blinke. Måske logrer den med halen, men lad den ikke gøre det. Iagttag tigers egen opførsel. Gør intet, se blot på billedet, se hvordan tigren simpelthen er en tanke i

dit sind, at den er adskilt fra dig, og at den har sin helt egen opførsel. Efter øvelsen, bemærk om du fik tigreren til at flytte sig, eller om det skete spontant?

Hvis du er i stand til at opleve bevægelsen som spontan, er det en tilstand af frakoblet opmærksomhed. Du kan anvende denne form for observation til negative tanker eller billeder og se, hvad der sker med dem. Ændrer de sig?

Tankeundertrykkelses-eksperiment

Det er vigtigt at kende forskellen mellem frakoblet opmærksomhed og det at prøve at kontrollere eller undgå tanker. Hvis du forsøger at stoppe tankerne, beskæftiger du dig aktivt med dem, da du prøver at skubbe dem ud af dit sind. At skubbe noget ud af dit sind er ikke at lade det være i fred, så giver det bagslag, og du bliver ved at være i kontakt med de tanker.

Du skal i 3 minutter prøve at lade være med at tænke på en blå giraf. Tillad ikke dig selv at have nogen tanker om den overhovedet, men prøv at skubbe dem væk. Hvad skete der? Tænkte du på en blå giraf?

Lad nu dit sind vandre frit i 3 minutter, og hvis du får tanker om en blå giraf, så iagttag dem på en passiv måde som en del af et overordnet tankelandskab. Hvad skete der? Hvor vigtige er tankerne om en blå giraf denne gang?

Sky-metafor

En måde til at forstå frakoblet opmærksomhed og hvad det kræver, er at prøve at betragte dine tanker, som du ville betragte skyer passere forbi himlen. Skyerne er en del af jordens selvregulerende vejrsystem, og det ville være umuligt og unødvendigt at prøve og kontrollere dem. Prøv at opfat dine tanker og følelser, som du ville opfatte forbipasserende skyer og give dem mulighed for at besætte deres eget rum og tid med bevidsthed om, at de vil passere forbi dig på et tidspunkt.

Uartigt barn-metafor

Du kan tænke på frakoblet opmærksomhed på samme måde, som du måske håndterer et barn. Hvordan ville du håndtere et barn, der ikke opførte sig ordentligt i en butik? Du kan være meget opmærksom på barnet og prøve at kontrollere barnets opførsel. Men hvis barnet søger efter opmærksomhed, kan dette gøre situationen værre. Det er bedre ikke at beskæftige sig aktivt med barnet, men i stedet holde passivt øje med barnet uden at gøre noget.

Dine negative tanker og overbevisninger er ligesom et barn. Hvis du giver dem meget opmærksomhed, hvis du kontrollerer dem eller straffer dem, bliver de endnu mere uovne. Det er bedre ikke aktivt at kontrollere dem eller beskæftige sig med dem, bare bliv ved med at iagttage dem. Imens du gør det, så prøv at lægge mærke til dig selv som observatør af tingene.

Passager i et tog-metafor

For at opleve en tilstand af frakoblet opmærksomhed, kan du tænke på dig selv

som en passager, der venter på et tog. Dit sind er som en travl station, og dine tanker og følelser er togene, der passerer. Der er ingen mening i at forsøge at stoppe og stige ombord på et tog, der kører forbi. Bare vær tilskuer og se dine tanker passere forbi. Der er ingen mening i at stige ombord for at blive kørt til det forkerte sted.

Verbal gentagelse

Gentagen præsentation af tanker enten via en lydindspilning eller ved at sige noget gentagne gange har den virkning, at det mindsker den opmærksomhed, du giver dem og mindsker tankernes betydning, fordi de opleves mere som lyde end som formidlere af information. For at prøve dette selv, skal du roligt gentage en tanke for dig selv, og mens du gør det, skal du forholde dig til den på en særlig måde. Behandl tanken som lyde og engager dig ikke i den på nogen anden måde. Den er kun lyde fra omverdenen. Husk imens du lytter, at du kun er en lytter i sikker bevidsthed om, at tanker ikke er kendsgerninger, de er blot begivenheder i dit sind.

Dagdrømsteknik

Det sker ofte, at vi bliver helt fordybet i dagdrømme og oplever dem som en kortvarig virkelighed. Øvelsen med at ændre rolle til at blive en frakoblet observatør under dagdrømme kan give en stærk subjektiv oplevelse af frakoblet opmærksomhed. Prøv at forestille dig en behagelig dagdrøm, såsom at være på et afslappende yndlingssted eller køre i en fed bil, eller hvad du ellers vil forestille dig. Lad dagdrømmen fortsætte, men træng tilbage fra den og prøv at være opmærksom på jeg'et i nuet som en observatør af dagdrømmen, mens den udspiller sig.

Taksigelser

Tilpasset fra Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. Guildford Press, New York.