

## Nr. 10: At være detached mindful

Navn: \_\_\_\_\_

Dato og undervisningsgang: \_\_\_\_\_

Begrebet detached mindfulness er et vigtigt begreb, og hovedformålet med hele gruppeforløbet er at kunne opnå en tilstand af detached mindfulness i forhold til vores indre oplevelser og herunder tanker, følelser og kropslige fornemmelser meget af tiden.

Det betyder *ikke*, at vi skal være ligeglade, og det betyder heller ikke, at vi ikke kommer til at opleve nederlag, dårlige livsperioder, udfordringer eller andre menneskelige vilkår. For det sker for os alle. Meningen er, at vi skal kunne reducere unødvendig psykisk smerte. Reducere og ikke eliminere. For det kan ikke lade sig gøre. Men hvorfor gøre ondt værre eller endda fremprovokere eller fastholde unødigt psykisk mistrivsel?

At være detached betyder at være adskilt. I dette tilfælde betyder det, at vi adskiller selvet fra tanken. Det vil sige, at vi ser os selv som observatører. Vi forsøger hverken at bedømme eller håndtere tanken. Vi registrerer den blot.

Mindfulness kan oversættes som at være "til stede", at være opmærksom. Det er her, vi er bevidste om tilstedeværelsen af tanker, overbevisninger, minder, kropslige fornemmelser og følelser. Det vil sige vores indre oplevelser.

Detached mindfulness betyder derfor, at vi ikke hænger fast i vores bekymringer og grublerier. Vi registrerer dem blot.

Når du er detached mindful, må du tænke på alt mellem himmel og jord. Målet er, at du skal undlade at forsøge at styre, hvor sindet bevæger sig hen. Når du træner detached mindfulness, må du derfor ikke blande dig i, hvilke tanker eller billeder der dukker op. Du skal blot registrere dem. Eller blot konstatere aktivitet i dit sind.

Det er ligesom at være i biografen:

- Hvor ofte prøver du at lave om på handlingen, du ser på lærredet?
- Løber du for eksempel op på scenekanten og forsøger at få hovedpersonen til at gå til højre i stedet for venstre?
- Eller kan du ved hjælp af dine tanker stoppe hovedpersonens bryllup, fordi vi alle ved, at det bryllup er verdens dårligste idé? (Og dermed stoppe selve filmens handling!).
- Beder du operatøren om at stoppe filmen og blive ved med at spole tilbage, så du (og alle de andre i salen) 15 gange i træk kan græde over Jack, der slipper Roses hånd og glider ned ad isflagen?



Hvis du stadig har lov til at gå i biografen i din lokale sal, har du nok ikke forsøgt det. Det ville heller ikke give mening. Du skal blot registrere, hvad der sker på lærredet fra scene til scene, uden at stoppe filmen eller spole tilbage. Du kan selvfølgelig opleve en reaktion på, hvad du ser, eller en holdning, der dukker op. Det kan også være en fysisk eller emotionel oplevelse. Alle disse indre fænomener er blot forbigående reaktioner, som passerer af sig selv, uden at du behøver at tage dig af dem.

