

## Nr. 11: Den lyserøde elefant<sup>6</sup>

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

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

For at kunne vise dig endnu tydeligere, hvad detached mindfulness er, skal vi derfor prøve en øvelse, der handler om at være detached mindful i modsætning til at forsøge at undertrykke sine tanker.

Om lidt skal du lukke øjnene, og mens du holder dine øjne lukket, må du under ingen omstændigheder tænke på en lyserød elefant.

Sæt et ur til et par minutter. Gør alt, hvad der står i din magt, for at holde tanker eller billeder af en lyserød elefant væk fra din bevidsthed. Brug endelig alle de teknikker, du kender til, for at holde tanken væk.

Når uret ringer, åbner du øjnene igen.

Det var første del af øvelsen. Nu går vi videre til anden del.

Nu skal du ikke holde nogen tanker væk. Hverken tanker om en lyserød elefant, om din aftensmad eller noget som helst andet. Alle tanker er velkomne, og de må komme og gå, som de har lyst. Det bestemmer din hjerne selv. Du skal ikke aktivt forsøge at holde nogen tanker væk. Forestil dig, at du er i biografen, og at du er en passiv tilskuer til det mentale lærred med hjernen som projektor. Du skal blot observere uden at interagere med det, som din hjerne måtte finde på. Uanset hvad det måtte være.

Sæt igen uret til et par minutter. Og luk øjnene.

Når uret ringer, åbner du øjnene igen.

Hvordan var det for dig i den første del af øvelsen, hvor du ikke måtte tænke på den lyserøde elefant?

Tænkte du på den, selvom du ikke måtte?

Hvis du godt kunne lade være med at tænke på en lyserød elefant, var det så nemt eller svært for dig at lade være? Brugte du ekstra energi på ikke at tænke på den? Var du måske hele tiden på arbejde for at holde dine tanker beskæftigede med alt muligt andet for at kunne holde elefanten væk?

---

<sup>6</sup> Øvelsen er inspireret af Wells, 2009, kap. 5.



Hvordan var det i anden del af øvelsen, hvor du måtte tænke på hvad som helst?

Hvor var det nemmest at være dig? I første eller anden del?

Hvis det lykkedes for dig at holde tankerne om en lyserød elefant på afstand i første del af øvelsen, vil de typisk stadig ligge og vibrere i udkanten af bevidstheden. De er altså ikke helt væk. Og du har højst sandsynligt brugt en del energi på at holde dem væk. Det er unødigt hårdt eller anstrengende at undertrykke specifikke tanker.

Det vil som regel være nemmest for dig at være der, hvor du ingenting skulle gøre. Hvor du ikke behøvede at undertrykke tanken om den lyserøde elefant, men hvor du havde lov til at lade tankerne komme og gå, som de nu engang gjorde.

Hvis du i anden del af øvelsen oplevede, at du blot registrerede dine tanker og ikke følte noget behov for at håndtere dem eller forsøge at få dem væk, var du detached mindful. Det er i den tilstand, alle tanker er velkomne, og hvor du hverken overtænker eller undertrykker.

Øvelsen virker måske fjollet, for hvad har lyserøde elefanter med noget som helst relevant at gøre? Men vi forsøger ofte at undertrykke tanker, vi ikke kan lide, eller som vi måske er direkte bange for. Det lille eksperiment viser, at når vi forsøger at undertrykke tanker, øger vi blot opmærksomheden på dem i stedet for. Måske kommer vi endda til at fremprovokere dem.

### **FORMÅLET MED ØVELSEN**

Idéen er, at vi kan anvende samme tilgang, når de negative tanker dukker op. Det kan være dine uønskede tanker om død og ødelæggelse eller din frygt for at blive fyret eller forladt. Du er din egen biograf og kan nøjes med at registrere dine tanker, som om du så dem på et lærred. Filmen slutter om lidt, og så forsvinder tankerne alligevel af sig selv.

Du behøver ikke at reagere. Du må godt nøjes med at observere.

