

Nr. 14: Associationsøvelsen⁸

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Som hjemmearbejde skal du nu selv indtale en lydfil. De fleste smartphones har en optagefunktion, og ellers findes der forskellige optageapps, du kan hente til din telefon. Vælg en app med loopfunktion, så optagelsen kan køre i ring.

Du skal udvælge en række neutrale ord. Ordene skal du indtale på en lydfil. Derefter afspiller du lydfilet et par gange, indtil du når en tilstand, hvor du har forholdt dig neutralt observerende til rækken af ord. Derefter laver du endnu en optagelse. Men denne gang skal du mellem de neutrale ord placere dine triggerord – minimum tre, men gerne flere.

Triggerord kan for eksempel for én person være "chef", "rapport", "deadline", "kollegaer". For en anden er triggerordene eller triggersætningerne måske "panik", "eksamen", "Jeg klarer det aldrig", "Klappen går ned" eller "Jeg dur ikke til noget".

Listen kunne derfor se sådan ud for én person:

Sofabord, orkidé, vandkande, kuglepen, chef, vindue, vase, plante, gulvbrædder, tegning, rapport, kage, pude, kaffekop, græs, kollegaer, blå, træ, bænke, solskin osv.

Og for en anden person kunne listen se sådan ud:

Æble, skål, serviet, vitaminpille, gaffel, panik, opvaskestativ, skammel, sko, flyverdragt, computer, lampe, vindueskarm, eksamen, klaver, græs, gul, lampe, tekande, jeg klarer det aldrig, kaffekande, æbler, reol, orkidé osv.

Læg mærke til, at du skal begynde remsen og slutte remsen med neutrale ord. Når du har indtalt den lange liste af ord blandet med dine triggerord eller triggertanker, afspiller du lydfilet, mens du holder dine øjne lukket. Øvelsen går ud på, at du skal øve dig i at være lige så passivt observerende over for dine triggerord og triggersætninger, som du er over for de neutrale ord.

Har du ikke noget at optage på, skriver du blot en liste med ordene og læser dem højt for dig selv i stedet for at afspille dem fra en lydfil.

Sæt en alarm, så du udfører øvelsen i minimum tre minutter. Udfør gerne øvelsen et par gange om dagen, og ellers minimum én gang. Hver gang du udfører øvelsen, træner du det at forholde dig passivt til de tanker, billeder, følelser og kropslige fornemmelser, som ordene vækker i dig.

⁸ Wells, Masterclassuddannelsen, Manchester, 2014-2015; Wells, 2009, s. 81; se også Burlan Sørensen, 2019, s. 111-113.



Nøjagtig som med den lange række af neutrale ord skal du blot observere triggertankerne og huske, at tanker kommer og går helt af sig selv. Se tankerne som skyer på himlen, der passerer forbi, og husk, at du ikke behøver at hæfte dig ved dem, bare fordi de dukker op.

Efter at du har udført øvelsen på denne måde i en 3-4 dage, må du gerne holde en pause på lige så lang tid. Dernæst kan du udføre øvelsen igen i et stykke tid, men denne gang skal du lade optagelsen køre, mens du gør noget andet. Det kan være at lægge tøj sammen, vaske op, rydde af bordet osv. Du skal blot fortsætte med at gøre det, du er i gang med.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Du skal lære at anvende den samme strategi over for de negative tanker, følelser eller kropslige reaktioner, som du bruger over for de mere neutrale indre oplevelser. Altså blot observere tankerne og huske, at der kommer en ny tanke lige om lidt. Husk, at du ikke behøver at forholde dig til alle de tanker, der dukker op i dit hoved, uanset hvornår de dukker op, og hvad du er i gang med.

