

Nr. 16: Et tog af tanker⁹

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Tænk på dine tanker som et tog fuld af vogne. Hver vogn indeholder nogle af dine mange tanker. Lokomotivet er triggertanken eller triggerbilledet, og de følgende vogne er de andre bekymringer og grublerier, der dernæst følger:

- "Jeg er ikke god nok."
- "Der er ikke nogen, der kan lide mig."
- "Jeg kan lige så godt blive udskiftet med en anden."

Forestil dig, at du står på en station. Når toget kører ind på perronen, kan du vælge at stige på toget og fortsætte videre sammen med alle de negative tanker. Men behøver du at køre videre, når det går op for dig, at du er steget på det forkerte tog, der kører til en anden destination end den, du egentlig skulle hen til? Kan du mon også vælge at stå af og tage det næste tog, der kører forbi? Og hvem vælger, hvilket tanketog du skal stige på?

Du kan også vælge at lade være med at stige på bekymrings- og grubleritoget og blot lade det køre forbi og lade de negative tanker være. Om lidt forsvinder toget ud af dit synsfelt, og du behøver ikke at beskæftige dig mere med det.

⁹ Inspireret af Wells, 2009, s. 84; se også Wells, 2007, s. 250, 272; se også Burlan Sørensen, 2019, s. 201-202.



Vogne: Efterfølgende tanker, dine bekymringer og grublerier

Lokomotiv:
Triggertanke eller triggerbillede

Hvordan ser dine vogne ud? Udfyld først triggeren i den første vogn, og skriv derefter dine andre negative tanker ind i de efterfølgende vogne.

Hopper du frem og tilbage fra vogn til vogn?

Er det en naturlov, at du skal hoppe på ethvert tog, der kører forbi?

Kan du stå af toget?

Kan du hoppe på næste tog?

Hvordan kunne det næste tog se ud?

Udfyld nedenstående: Triggeren er den samme som før. Men kunne de andre vogne se anderledes ud?

Vogne: Dine nye strategier – hvad kan du ellers gøre?

Lokomotiv:
Samme trigger

Hvad har du lært af denne øvelse? _____

Hvad kan du bruge denne viden til? _____

Og husk, at der altid kommer et nyt tog kørende forbi ...



FORMÅLET MED ØVELSEN

Ligesom med alle de andre øvelser, som du har lavet eller er blevet præsenteret for, er formålet med denne øvelse at lære at generalisere strategien på de fleste af dine indre oplevelser. Du har måske en del gange fået at vide, at du ikke skal gøre noget ved dine tanker, at du skal forholde dig passivt til dem og ikke give dem opmærksomhed. Det er alt sammen rigtigt. Men det er ofte vanskeligt at forstå helt konkret, hvad det vil sige at lade tankerne være. "Jamen hvordan gør jeg det?" kan du måske spørge. Husk først og fremmest på alle de instrukser, du har fået i forbindelse med detached mindfulness-introduktionen. Dernæst er det kun øvelser og træning, der kan give dig et erfaringsmæssigt grundlag med denne tilstand. På længere sigt er det træningen, som gør det nemmere for din hjerne helt automatisk at anvende detached mindfulness på flere og flere af dine indre oplevelser.

