

Nr. 5: Bekymringsbutikken³

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Forestil dig, at du selv bestemmer, hvornår du vil bruge tid på at bekymre dig og gruble. Det er det, øvelsen bekymringsbutikken handler om. Du skal på forhånd beslutte dig for et tidspunkt i løbet af dagen, som er din bekymringstid, altså der, hvor bekymringsbutikken har åbent. Det kan for eksempel være hver aften fra klokken 20.00 til 20.15, dog minimum to timer før du skal i seng.

I løbet af dagen, når dine bekymringer dukker op, skal du blot nøjes med at registrere, at de er der, og så skal du henvise dem til klokken 20.00 om aftenen, når butikken åbner.

Du skal ikke prøve på at fjerne tanker eller at afvise dem. De må gerne være der. Men du skal ikke begynde at forholde dig til dem eller at tage dig af dem på nogen måde. Du skal blot registrere, at hov, her er en bekymringstanke eller en grublen. Klokken 20.00 i aften skal du nok tage dig af den. Når klokken er 20.15, lukker butikken igen. Og alle bekymringstanker derefter må du igen henvise til i morgen, når butikken åbner.

Hvis der ikke er nogen bekymringstanker eller grublerier klokken 20.00, lukker du butikken tidligt den dag. Der sker nemlig nogle gange det, at den tanke, som virkede meget vigtig og stor ved frokosttid, ikke længere er der om aftenen. Den er forsvundet af sig selv. Du skal ikke begynde at lede efter den, og du skal heller ikke prøve at finde nogle andre bekymringstanker. En tandlæge, der kigger i sit venteværelse og ser, at der ikke er flere klienter den dag, løber ikke ned på gaden og råber, at der er en ledig tid. Hvis der ikke sidder flere i venteværelset, kan klinikken lukke. Hvis dine bekymringer og grublerier er forsvundet i løbet af dagen, lukker du blot tidligt den dag, vel vidende at de skal være velkomne i morgen. De bekymringer, der er tilbage klokken 20.00, tager du dig selvfølgelig af. Men ikke i længere tid end det tidsrum, du har sat af.

Hvis du synes, at 15 minutter er for kort tid, kan du i begyndelsen sætte tidsrummet til 20 eller 30 minutter. Du kan også vælge at have flere åbningstider om dagen. Om der skal være én åbningstid eller flere, kan du beslutte fra dag til dag. Blot du sørger for at lukke bekymringsbutikken, når tiden er gået.

Husk endelig, at du kun kan gøre det bedste, du kan. Det eneste, du skal, er at blive ved med at øve dig.

³ Baseret på Wells, 2009, s. 106-108; se også Burlan Sørensen, 2018, s. 78-79.



FORMÅLET MED ØVELSEN

Formålet med øvelsen er, at du bliver bedre til at kontrollere, hvornår og hvor længe du giver dine bekymringstanker opmærksomhed. Samtidig vil du også se, at visse bekymringer har det med ikke at være så vigtige, hvis ikke du giver dem opmærksomhed. Måske forsvinder de helt af sig selv. Måske ikke. Det er ikke et spørgsmål om *ikke* at bekymre sig eller gruble. Det gør de fleste af os. Men det er et spørgsmål om tiden, om mængden. Du skal øve dig i at blive bedre og bedre til selv at bestemme, *hvornår* og *hvor længe* du bekymrer dig eller grubler. Pointen er, at det er dig, der skal være herre i eget hoved og tage mere og mere styring over, hvor meget indre fokus du gerne vil have den dag og på sigt generelt.

