

Arbeidsark 10: Frakoblet oppmerksomhet (detached mindfulness)

Navn:

Dato:

Begrepet frakoblet oppmerksomhet/detached mindfulness er viktig i metakognitiv terapi. Hovedformålet med gruppebehandlingen er å kunne oppnå en tilstand av detached mindfulness ved indre opplevelser som tanker, følelser og kroppslige fornemmelser, store deler av tiden.

Det betyr ikke at vi skal være likegyldige. Og det betyr heller ikke at vi ikke kommer til å oppleve nederlag, dårlige perioder, utfordringer eller andre helt vanlige menneskelige vilkår. Det skjer oss alle. Meningen er at vi skal kunne redusere unødvendig psykisk smerte. Redusere, men ikke ta helt bort, for det lar seg ikke gjøre. Men hvorfor gjøre vondt verre ved å fremprovosere eller fortsette med unødig psykisk mistrivsel?

Å være frakoblet/detached betyr å være adskilt. I dette tilfelle betyr det at vi adskiller oss selv fra tanken. Det vil si at vi ser oss selv som observatører. Vi forsøker hverken å vurdere eller gjøre noe med tanken. Vi legger bare merke til den.

Mindfulness kan oversettes med «å være til stede», å være oppmerksom. Det betyr at vi er bevisste på våre tanker, overbevisninger, minner, kroppslige fornemmelser og følelser. Det vil si våre indre opplevelser.

Detached mindfulness betyr derfor at vi ikke henger fast i bekymringene eller grublingen vår. Vi legger bare merke til dem.

Når du er detached mindfull, kan du tenke på alt mellom himmel og jord. Målet er at du skal forsøke å la være å styre hvor sinnet beveger seg. Når du trener detached mindfulness må du derfor ikke blande deg i hvilke tanker eller bilder som dukker opp. Du skal bare registrere dem. Eller bare legge merke til aktivitet i sinnet.

Det er som å være på kino:

- Hvor ofte prøver du å gjøre om på handlingen du ser på kinolerretet?
- Løper du for eksempel opp på scenekanten og forsøker å få hovedpersonen til å gå til høyre i stedet for til venstre?
- Eller kan du ved hjelp av tankene dine stoppe hovedpersonens bryllup fordi vi alle vet at det bryllupet er verdens dårligste idé? (og dermed stoppe selve filmens handling!).
- Ber du filmfremviseren om å stoppe Titanic-filmen og spole tilbake slik at du (og alle de andre i salen) 15 ganger på rad kan gråte over Jack som slipper Rose sin hånd og sklir av isflaket?

Hvis du har vært på kino, har du nok ikke forsøkt det. Det ville heller ikke gitt mening.

På samme måte skal du bare legge merke til hva som skjer i tankene dine (din indre skjerm) fra scene til scene uten å stoppe filmen eller spole tilbake. Du kan

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

selvfølgelig reagere på det du ser. Det kan også være at du får en fysisk eller følelsesmessig opplevelse. Alle disse fenomenene er bare forbigående reaksjoner som kommer og går helt av seg selv, uten at du trenger å gjøre noe med dem. Som på en kino.

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens