

Arbeidsark 11: Den lyserøde elefanten⁶

Navn:

Dato:

For å forstå hva detached mindfulness er kan vi først prøve å undertrykke/holde vekk en tanke, og så bare la den være der.

Om litt skal du lukke øynene. Mens du gjør det, må du absolutt ikke tenke på en lyserød elefant.

Sett varsling på et par minutter. Gjør alt du kan for å holde tanker eller bilder av en lyserød elefant borte fra bevisstheten din. Bruk alle de teknikker du vet om for å holde denne tanken vekk.

Når mobilen eller klokka ringer, åpner du øynene igjen.

Det var første del av øvelsen. Så til neste del.

Nå skal du ikke holde vekk noen tanker. Hverken tankene om en lyserød elefant, om hva du vil ha til aftens, eller hva som helst annet. Alle tanker er velkomne. De kan komme og gå som de vil, det bestemmer hjernen din. Du skal ikke aktivt prøve å holde noen tanker vekk. På samme måte som når du er på kino og bare sitter og ser på filmen. Du skal bare observere det hjernen din finner på, uansett hva det er.

Sett igjen alarm på et par minutter, og lukk øynene.

Når alarmen går, åpner du øynene igjen.

Hvordan var det i den første delen, når du absolutt ikke skulle tenke på en lyserød elefant?

Tenkte du på den, selv om du ikke skulle det?

Hvis du greide å la være å tenke på en lyserød elefant, var det lett eller vanskelig? Brukte du noe energi på å greie å ikke tenke på den? Var du kanskje hele tiden «på jobb» for å holde tankene dine i gang med alt mulig annet for å kunne holde elefanten vekk?

Hvordan var det i neste del av øvelsen, når det var fritt frem til å tenke på hva som helst?

Når var det lettest for deg? I første del, eller i den siste?

Hvis det lyktes for deg å holde tankene på en lyserød elefant på avstand i første del av øvelsen, vil tankene vanligvis ligge og vibrere i utkanten av bevisstheten. De vil vanligvis ikke være helt vekk. Og du brukte kanskje noe energi på å holde dem vekk. Det er unødvendig slitsomt å undertrykke tanker.

6 Øvelsen er inspirert av Wells, 2009, kap. 5.
© 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

Det vil som regel være lettest for deg å være i den situasjonen hvor du ikke skulle gjøre noe. Hvor du ikke behøvde å undertrykke tanken om en lyserød elefant, men hvor du bare kunne la tankene komme og gå som de gjorde av seg selv.

Hvis du i den siste delen av øvelsen opplevde at du bare la merke til tankene og ikke følte behov for å få dem vekk eller gjøre noe annet med dem, var du detached mindful. Det er i den tilstanden at alle tanker er velkomne, og hvor du hverken overtenker eller undertrykker tankene.

Øvelsen virker kanskje litt teit, for hva har en lyserød elefant å gjøre med virkeligheten? Men vi forsøker ofte å undertrykke eller få bort tanker vi ikke liker, eller som vi kanskje er redd for. Dette lille eksperimentet med å skulle la være å tenke på en lyserød elefant, viser at når vi prøver å få bort en tanke blir vi heller mer oppmerksom på den.

Formålet med øvelsen

Meningen er at vi kan bruke samme framgangsmåte når negative tanker dukker opp. Uønskete tanker om død og ødeleggelse, eller frykt for å bli sagt opp eller forlatt. Du kan nøye deg med å legge merke til tankene, som om du ser dem på kino. Du behøver ikke å reagere, du kan nøye deg med å observere tankene.