

Arbeidsark 14: Assosiasjonsøvelsen⁸

Navn:

Dato:

Formålet med øvelsen

Lære å bruke samme strategi for negative tanker, følelser eller kroppslige fornemmelser, som du bruker ved mer nøytrale indre opplevelser. Altså bare observere tankene, og huske at det kommer en ny tanke snart. Du trenger ikke forholde deg til alle tanker som dukker opp i hodet ditt, uansett når de dukker opp og hva du holder på med.

—

Som hjemmeoppgave skal du nå lage en lydfil. De fleste smarttelefoner har en opptakerfunksjon, og ellers finnes det ulike opptaks-apper du kan laste ned på telefonen din. Velg en app med loopfunksjon slik at opptaket kan kjøres igjen.

Du skal velge flere nøytrale ord. Ordene skal du ta opp på en lydfil. Deretter spiller du av lydfilet et par ganger til du oppnår en tilstand der du forholder deg nøytralt observerende til rekken med ordene. Deretter lager du en ny lydfil. Denne gangen skal du mellom de nøytrale ordene legge inn dine triggerere – minst tre, men gjerne flere.

Triggerord kan for én person være «sjef», «rapport», «deadline», «kolleger». For en annen er kanskje triggerordene eller triggersetningene «panikk», «eksamen», «jeg klarer det aldri», «gardinen går ned» eller «jeg får ikke til noe».

Lista kan derfor se slik ut for én person:

Sofabord, orkidé, vannkanne, kulepenn, sjef, vindu, vase, plante, gulv, tegning, rapport, kake, pute, kaffekopp, gress, kolleger, blå, tre, benk, solskinn osv.

Og for en annen person kan lista se slik ut:

Eple, skål, serviett, vitaminpille, gaffel, panikk, oppvaskstativ, skammel, sko, datamaskin, lampe, vinduskarm, eksamen, klær, gress, gul, lampe, tekanne, jeg klarer det aldri, kaffekanne, epler, reol, orkidé osv.

Legg merke til at du skal starte og slutte rekken med nøytrale ord. Når du har spilt inn lista med nøytrale ord blandet med triggerord eller triggertanker, spiller du av lydfilet mens du lukker øynene. Øvelsen går ut på at du skal øve deg på å være like passivt observerende overfor triggerordene eller triggersetningene som du er overfor de nøytrale ordene.

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

© 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

Har du ikke noe å gjøre opptak med, skriver du bare en liste med ordene og leser dem høyt for deg selv i stedet for å spille av en lydfil.

Sett på en alarm slik at du utfører øvelsen i minst tre minutter. Utfør gjerne øvelsen et par ganger om dagen, i alle fall én gang hver dag. Hver gang du utfører øvelsen trener du på å forholde deg passivt til tankene, bildene, følelsene og de kroppslige fornemmelsene som ordene vekker i deg.

Akkurat som med rekken med nøytrale ord skal du bare observere triggertankene, og huske at tanker kommer og går av seg selv. Se tanker som skyer på himmelen, som passerer forbi eller henger en stund. Og husk at du ikke trenger å ta tak i en tanke bare fordi den dukker opp.

Etter at du har utført øvelsen på denne måten i 3-4 dager kan du gjerne ha en pause i like lang tid. Deretter kan du utføre øvelsen igjen i en periode, men denne gangen skal du høre på lydfila mens du gjør noe annet. For eksempel å brette sammen klær, vaske opp, rydde av bordet osv. Du skal bare fortsette med å gjøre det du holder på med, mens lydfila går.

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

© 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