

Arbeidsark 5: Bekymringsbutikken³

Navn:

Dato:

Formålet med øvelsen

Øvelsen er for at du skal bli bedre til å styre når og hvor og hvor lenge du gir bekymringstankene oppmerksomhet. Du vil også oppleve at noen bekymringer viser seg å ikke være så viktige når du ikke gir dem oppmerksomhet. Kanskje forsvinner de helt av seg selv, kanskje ikke.

Det er ikke et spørsmål om å ikke bekymre seg og gruble, alle gjør det. Men det er et spørsmål om tid og mengde, hvor stor plass disse tankemåtene får. Du skal øve deg til å bestemme selv hvor, når og hvor lenge du bekymrer deg eller grubler. Poenget er at du skal være sjef i ditt eget hode, og ta mer og mer styring over hvor mye indre fokus du vil ha i dag og framover. Med indre fokus mener vi hvor mye du bryr deg om å spekulere på tanker, bilder i hodet, ting du kjenner i kroppen.

Selve øvelsen

Se for deg at du bestemmer når og hvor du vil bruke tid på å bekymre deg og gruble. Det er det øvelsen handler om. Du skal på forhånd bestemme deg et tidspunkt i løpet av dagen som skal være din bekymringstid, altså når bekymringsbutikken skal være åpen. Det kan for eksempel være kl 20 til 20.15, minst 2 timer før du vil legge deg.

Når bekymringene dukker opp i løpet av døgnet, skal du bare oppfatte at de er der. Og så kan du si at de får vente til butikken åpner kl 20.

Du skal ikke prøve å fjerne tankene dine, eller holde dem vekk. De kan gjerne være der. Men du skal ikke begynne å gå inn i dem eller ta tak i dem på noen måte. Du skal bare registrere at «Der er det en bekymringstanke eller en grubletanke.» Kl 20 i kveld skal du ta deg av den, gi den oppmerksomhet. Når klokka er 20.15 lukker butikken igjen. Alle bekymringstanker som melder seg etter det må få beskjed om å vente til i morgen når butikken åpner kl 20.

Hvis det ikke kommer noen bekymringstanker eller grubletanker kl 20, lukker du butikken tidlig den dagen. Det skjer noen ganger at den tanken som virket veldig viktig om morgenen ikke er der om kvelden. Den er forsvunnet av seg selv.

Du skal ikke begynne å lete etter den, og du skal heller ikke begynne å finne andre bekymringstanker. En tannlege som ikke ser noen flere pasienter i venterommet går ikke ut på gata og roper at det er ledige timer. Hvis det ikke sitter flere i venterommet kan tannlegekontoret lukke. Hvis bekymringene og grubletankene har forsvunnet i løpet av dagen lukker du butikken tidlig den dagen, og de er velkomne i morgen. De bekymringene som kommer tilbake i morgen kl 20 tar du deg selvsagt av. Men ikke lenger tid enn du har satt av.

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

© 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

Hvis du synes at 15 minutter er for kort tid, kan du i starten sett av 20 eller 30 minutter. Du kan også ha flere åpningstider på samme dag. Det kan du bestemme fra dag til dag. Men vær nøye med at du lukker butikken når den tiden du har satt av er slutt.

Husk at du ikke kan gjøre mer enn ditt beste. Det eneste som betyr noe er at du fortsetter å øve deg.

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