

defusion - skape avstand til tanker

Øvelser for å observere tanker uten å bli fanget av dem

Hva er defusion? Defusion handler om å skape psykologisk avstand til våre tanker. I stedet for å være "sammensmeltet" med tankene våre, lærer vi å observere dem som mentale hendelser - ord og bilder som passerer gjennom bevisstheten vår. Dette gir oss frihet til å velge hvordan vi responderer.

Grunnprinsippet

Tanker er ikke fakta. De er mentale hendelser som kommer og går. Defusion hjelper oss å skape et pusterom mellom tanke og reaksjon, slik at negative tanker ikke automatisk trigger vonde følelser eller destruktiv atferd.

Språklige defusion-teknikker

"Jeg har tanken at..."

I stedet for "Jeg er mislykket", si "Jeg har tanken at jeg er mislykket"

"Det har jeg hørt før..."

Når den negative tanken dukker opp, si: "Å, der er du igjen. Det har jeg hørt før." Som om det er en gammel plate som har satt seg fast

"Hei, gamle venn"

Hils på tanken som en kjedelig bekjent: "Å, hei igjen. Ja, jeg vet hva du skal si. Du har sagt det samme i 10 år."

Gjenta til meningsløst

Si et negativt ord raskt 30 ganger til det mister mening

Navngi tankeprosessen

Gi navn til din indre kritiker eller bekymringsmaskin: "Takk for innspillet, bekymringsmaskinen" eller "Der er pessimisten min igjen"

"Melding fra fortiden"

Si til deg selv: "Dette er en melding fra mitt yngre jeg. Takk for påminnelsen, men situasjonen har endret seg nå."

Visualiseringsøvelser

1. Radio med volumkontroll

Se for deg at den negative tanken kommer fra en radio:

- Forestill deg tanken som en stemme på radioen
- Se for deg volumkontrollen foran deg
- Skru gradvis ned volumet
- Legg merke til at tanken fortsatt er der, men mindre påtrengende
- Du kan velge å la radioen stå på lavt volum i bakgrunnen

2. Tanker som skyer

Visualiser tankene dine som skyer på himmelen:

- Se for deg en blå himmel
- Hver tanke er en sky som driver forbi
- Noen skyer er mørke og truende, andre lyse
- Observér skyene uten å prøve å endre dem
- La dem passere i sitt eget tempo

3. Blader på en bekk

Plasser tankene på blader som flyter nedover en bekk:

- Forestill deg en rolig bekk i skogen
- Når en tanke dukker opp, plasser den på et blad
- Se bladet flyte sakte nedover bekken
- Hvis tanken kommer tilbake, legg den på et nytt blad
- Fortsett å observere bekken og bladene

4. Min tanke-TV

Se for deg tankene dine på en TV-skjerm:

- Du sitter i en komfortabel stol med fjernkontrollen
- Tankene dine spilles på TV-en
- Du kan skifte kanal, men ikke slå av TV-en
- Prøv å sette på tekst-TV, dempe lyden, eller gjøre bildet svart-hvitt
- Legg merke til hvordan dette endrer opplevelsen av tankene

Lag din personlige plan

Velg én tanke du vil øve defusion på:

Hvilke(n) teknikk(er) vil du prøve?

Når vil du øve? (f.eks. hver morgen, når tanken dukker opp)