

Øvelse – fokusering på oplevelse

Dette er en øvelse i at prøve at komme i kontakt med din oplevelse. At se på, hvordan du oplever noget og hvad du føler om det. Opgaven foregår helt individuelt og du behøver ikke at gøre noget andet end at trække opmærksomheden indad mod dig selv. Du behøver ikke at dele noget om det du eventuelt mærker og finder ud af bagefter medmindre du ønsker det.

Find en ok sidestilling, hvor du sidder med nogenlunde ret ryg, slapper af i skuldrene og mærker at kroppen hviler lidt. Tag et par lidt dybere vejrtrækninger sammen med mig.

Prøv nu at hente noget lidt vanskeligt frem, som du står i for tiden. Måske er det noget på arbejdet, med en klient, med din partner, dit barn, øvrig familie, venner, helbred, sygdom, stress eller lignende. Noget som er lidt vanskeligt, men føles okay at gå ind i og udforske lidt her og nu. Noget som du måske kan sætte lidt ord på, hvad det drejer sig om eller at se det lidt for dig indeni dig.

Det er ofte sådan, at når vi står i noget vanskeligt befinder vi os meget i vores tanker. Vi grubler, bekymrer os, prøver at forstå, skabe overblik, finde løsninger og planlægge hvad vi skal gøre. Prøv om du kan lægge dette lidt på hylden og i stedet vende opmærksomheden til din krop og hvordan den oplever det her vanskelige du står i. Stil dig selv spørgsmålet: "når jeg har det sådan her, hvad står så imellem mig og det at have det godt akkurat nu?"

Mærk efter om kroppen sender dig nogle signaler. Spørg gerne en gang til: "når jeg har det sådan her, hvad står så imellem mig og det at have det godt?" Hvilke indre fornemmelser mærker du? Hvad er de fysiske fornemmelser af ikke at have det godt? Uanset hvad der dukker op, så prøv at rette opmærksomheden til de kropslige fornemmelser som er der. Næsten som om du siger til fornemmelsen: "det her er vigtigt for mig og jeg vil finde ud af hvad det drejer sig om."

Prøv så at beskrive for dig selv, hvordan den kropslige fornemmelse er. Hvordan ville den se ud, hvis du skulle sætte ord på den? Hvor ligger den? Hvilken form har den? Er den hård? Blød? Hvilken farve har den? Er der noget bevægelse? Er der noget energi i den? Kan du beskrive den som et objekt, en genstand eller med nogle ord?

For eksempel: "det føles som en hård gå klump i maven, som murer" eller "det føles som en planke, der trykker over mit bryst og gør mig urolig."

Test om ordene du har fundet for at beskrive den fysiske fornemmelse, stemmer. Test ordene i dit hoved igen og igen: "det er akkurat som om det er..." og så mærk efter i kroppen om du kan få et lille signal om det stemmer eller ej. Hvis det stemmer er det typisk at fornemmelsen øges lidt, giver et lille signal eller ændrer sig. Hvis det ikke stemmer helt eller du finder et andet billede, som passer bedre, så bruger du det.

"Det er akkurat som om det er en..." og så lytter du til din krop. Hvis den fysiske fornemmelse også ændrer sig, er det helt fint, så finder du ord som passer til den nye fornemmelse.

Prøv nu at stille oplevelsen, fornemmelsen eller følelsen nogle spørgsmål. Stil spørgsmålene med en forventningsfuld, venlig holdning og vær modtagelig for, hvad den sender til dig. Nogle gange får du tydeligt svar andre gange mere stille.

Du kan spørge:

- "Hvad er der galt?" Tænk på følelsen som et genert barn, som sidder på en stol. Barnet har brug for omsorgsfuld opmuntring til at snakke. Se for dig, at du går over til det, sætter dig ned og spørg forsigtigt: "hvad er der galt?" Vent og lad kroppen svare.
- "Hvad er det vigtigste med det jeg oplever akkurat nu?" Vent og mærk om kroppen giver noget svar. "Hvad er det vigtigste med denne følelse?" Ikke svar med hovedet. Lad kroppen føle svaret.
- "Hvad er det værste med denne følelse?" Vent. "Hvad gør denne følelse så svær?" Vent og lad kroppen svare. Prøv at sætte ord på det og mærk om ordene føles rigtige.
- Spørg til sidst: "hvad har jeg brug for, når jeg har det sådan her?" Mærk efter om der dukker nogle ord op. "Hvad har jeg brug for, når jeg har det sådan her?" Prøv at sætte ord på, hvad du har brug for.

Hvis du føler, at du kun ved lidt om, hvad du har brug for, kan du også forsøge at spørge kroppen om den kan hjælpe dig. "Kan du give mig det jeg har brug for akkurat nu for at få det bedre?" Måske har du brug for trøst. Styrke. Selvrespekt. Tryghed.

Vi nærmer os slutningen af øvelsen. Nu har du et minut du kan bruge akkurat som du vil. Nogen synes det er nyttigt at gå igennem trinene igen for at opsummere for sig selv. Nogen kan lide at strække sig og slappe af. Nogen finder det nyttigt at understrege, hvor langt de er kommet i processen eller hvor det eventuelt blev vanskeligt. Eller sætte et fokuspunkt der hvor du kom til, så du kan komme tilbage til det, hvis du vil.

Brug dette minut som du vil og kom tilbage til rummet, når du føler dig klar til det.