

Bussjåfør – handle selv om man har negative tanker, følelser og fornemmelser

Når man skal i gang med en aktivitet dukker det gjerne opp motforestillinger og negative tanker: «stoppetanker». Det er tanker som gjør det strevsomt å komme i gang og som hindrer en i få gjort det man har tenkt.

En metafor på hvordan man skal forholde seg til de negative tankene kan være bussjåføren med har bråkete og kranglete passasjerer på de bakerste radene i bussen. Akkurat som negative tanker i hodet, kan ikke passasjerene kastes av bussen. De blir bare mer og mer bråkete jo mer man prøver å presse dem vekk. Og de blir med uansett hvor man kjører.

Bussen står på holdeplassen og hva skal bussjåføren gjøre?

- Skal han snu seg og kjeft på passasjerene? (Hvis det ikke virker, hva skal han gjøre da?)
- Skal han be dem forsiktig om å være stille? (Hvis det ikke virker, hva skal han gjøre da?)
- Skal han vente til de blir stille av seg selv? (Det kan jo ta lang tid, og hver gang han starter motoren begynner de å bråke igjen.)
- Hva skal bussjåføren gjøre?
 - Det beste er kanskje at han overhører passasjerene, setter bussen i gir og kjører til der han skal. Han kan holde ruten sin. Selv bråkete busspassasjerer går gjerne av når de har kommet til stoppestedet sitt.

Denne metaforen er ment som et bilde på hvordan man kan forholde seg til bråkete og negative tanker som stopper en fra å handle. Det beste er å registrere dem, men ikke engasjere seg i dem. Bare sette i gang og få gjort det man hadde bestemt seg for. (Når de kommer om natten, på «nattbussen», og hindrer en i å sove, kan man kanskje følge samme fremgangsmåte?).

Tilbake til bussjåføren: Hva hvis det blir bråk underveis – skal han kjøre til siden, forlate bussen og dra hjem? Nei, bussen følger ruten uansett hva som skjer underveis.

- Man kan forholde seg til plagsomme og forstyrrende tanker og følelser på samme måte. Man skal gjennomføre den aktiviteten man har planlagt og holde blikket på veien framover uansett hvordan tilstanden er på «innsiden».

Kino – skille mellom å være i tankene og observere dem

Vi mennesker har en fabelaktig evne til å tenke. På den ene siden kan vi leve oss inn i tankene slik at vi «er i tankene» når vi tenker dem. På den annen side har vi også evnen til å observere tankene mens vi tenker dem. Du kan bli klar over at du har ulike tanker og at de er adskilt fra deg som tenker dem. Det er som om du tar et steg tilbake fra det som foregår i hodet og blir oppmerksom på det.

Denne observerende situasjonen kan sammenlignes med hva som skjer når vi er på kino. Vi blir gjerne oppslukt av filmen – vi er i handlingen uten å tenke på at vi ser en film. Samtidig er det mulig å bli klar over at vi sitter i kinosalen og ser på et lerret der det skjer noe. Vi betrakter filmen i stedet for å være i den.

Slik er det med tankene også. Vi kan velge å være «i» dem eller vi velge å legge merke til dem. Det vanligste er å være i tankene – slik er det mesteparten av tiden. Når vi har negative eller lite konstruktive tanker er det ofte til stor hjelp å kunne ta steget tilbake og bli oppmerksom på hva vi faktisk tenker. Å registrere og observere negative tanker gjør det mulig å bestemme oss for hvordan vi skal forholde oss til dem.