

ØVELSE 4, 5 & 6

- Første skridt er slet og ret at observere, hvad dit sind siger, uden umiddelbart at handle på det. Prøv f.eks. det næste minut at lægge mærke til, hvad dit sind siger lige nu. ... Hvordan gik det? Måske havde du tanker som: »Det lyder interessant, lad mig skynde mig at læse videre«, »Det her har jeg ikke tålmodighed til, jeg dropper det«, eller »Hov, jeg må hellere få købt mælk til i morgen«. Hvis du fortsatte øvelsen uden automatisk at gøre, hvad dine tanker sagde (f.eks. springe øvelsen over af begejstret utålmodighed, kedsomhed eller afledning) – jamen, så har du netop defusioneret fra dine tanker! Du har betragtet dit sind og de impulser, det gav dig – uden at bide ukritisk på. Defusion handler om at indsætte en lillebitte pause imellem tanke og handling (Frit efter Hayes 2011, 2012).
- En anden defusionsøvelse er, at du forestiller dig dit sind som en radio – og evt. forestiller dig, at oplæseren har en skør stemme, f.eks. Anders And eller Mr. Bean (ibid.). Du kan rette din opmærksomhed mod den, eller du kan lade lyden glide i baggrunden for det, du foretager dig lige nu og her. Ligesom medier er beregnet til at fænge dig, er din sikkerhedselskende urtidshjerne rigtig god til at få din opmærksomhed. Radioen kører konstant, men når der virkelig er noget på spil for dig (altså når der er gang i dine værdier), er den i sit es. Den buldrer løs med den ene maleriske prognose efter den anden. Men uanset hvor gribende en radiofortælling er, ved du godt, at du ikke selv oplever den. Hvis du i stærkt følelsesladede situationer tager et radioperspektiv på dine tanker (f.eks. »Nu eksploderer jeg« eller »Det nytter ikke noget at prøve«), kan det hjælpe dig til ikke at tage advarslerne alt for alvorligt. Nogle kan med tiden endda blive i stand til at grine ad dem, mens de fortsætter deres planlagte engagerede handling.
- En tredje defusionsøvelse kan være forestillingen om, at du er chauffør på din egen bus. I det øjeblik, du slår kurs hen i mod dine værdier, begynder passagererne i bussen (billedet på dit velmenende, men kortsigtede sinds forskellige tanker) at give lyd fra sig og kommandere dig tilbage på den velkendte, sikre rute. Nogle brøler højere end andre, og nogle har været på bussen længe. Andre hopper af og på, som det passer dem. De har alle en mening om, hvilken retning din bus skal køre, og de kan være meget overbevisende. Men ingen af dem – uanset hvor højt de brøler – kan rent faktisk styre det, du gør (ibid.).