

'Sans dig til nu'

SANSEOPMÆRKSOMHED (SAI).

Når vi gang på gang oplever, at vi mister kontakten til den oplevede virkelighed og i stedet befinder os i den erindrede (fortiden) eller den forestillede (fremtiden) virkelighed, føler vi os fanget af vores sind eller vores tanker.

Vi mister kontakten til nuet og os selv (se artikel "Fornemmelse for tid").

*George Burns, en australsk psykolog, har gennem årelange studier fundet en ganske enkel metode, og som ligger lige for, så vi kan komme tilbage til os selv og den nutidige oplevede virkelighed.

Han har påvist, at vi gennem kontakten til vores 5 sanser; høre, føle, se, lugte smage, er i stand til at blive mere til stede i den virkelighed, som foregår lige nu og samtidig få en følelse af, at det er os, der bestemmer, hvad vores sind skal være beskæftiget med.

Metoden går i al sin enkelthed ud på, at vi vælger at have vores opmærksomhed på vores sanser. Det betyder, at jeg, mens jeg ser på skyerne på himlen, faktisk er helt bevidst om, at jeg gør det. Ofte skal vi sige det samtidigt til os selv, 'lige nu ser jeg på himlen og skyerne'. Måske kan man gå videre og beskrive mere konkret, hvad vi ser og derved fastholde vores opmærksomhed, f.eks. 'jeg ser på skyerne, som ligner vat i forskellige nuancer, eller det ligner en gris med tykke kinder, eller at skyerne svæver af sted, som om de skal et bestemt sted hen...'

Formålet er, at vi ved at sige det til os selv og gøre det samtidig, optager pladsen i sindet, så det ikke vandrer ud i fremtid eller fortid, men fastholder os i nuet. Når det bliver vigtigt at bevare kontakten til nuet, er det ofte fordi, vores sind er fyldt af analyser af fortiden eller bekymringer om fremtiden, hvilket giver os stress i nutiden. Selvfølgelig skal vi lære af fortiden og have ønsker for

fremtiden, men en vedvarende tankevirksomhed om en fortid, som vi ikke kan ændre, vil belaste vores tanker, så vi forsvinder fra den virkelighed, som er lige nu. Også vedvarende bekymringstanker ang. fremtiden; 'Hvad nu hvis....?' vil belaste os, hvis vi ikke gør vores bekymringer konkrete og finder løsningsforslag til at takle bekymringerne, eller vi glemmer at bruge vores kalender til planlægning. Det er diffuse bekymringstanker som belaster.

Hvis du gerne vil øve dig i, at skabe mere nærvær i din dagligdag, så du med tiden selv kan vælge, hvor din opmærksomhed skal befinde sig, så er George Burns skema, 'Sensual awareness inventory', (Sanseopmærksomhed) en god måde at systematisere sin opmærksomhed gennem sanser:

Sensual Awareness Inventory (SAI)

Sanseopmærksomhed

| SE | HØRE | FØLE | LUGTE | SMAGE | AKTIVITET |
|----|------|------|-------|-------|-----------|
| | | | | | |

Måden du anvender skemaet på er meget enkel i sin metode, men kan være svær at praktisere især i begyndelsen.

Du finder en aktivitet, f.eks. at spise et æble. Du skal så beskrive for dig selv, hvordan dine 5 sanser bliver aktiveret, mens du spiser æblet.

*Under sansen, **SE**, kunne du evt. skrive; 'jeg ser æblets blanke og glatte overflade, dets farver er røde, gule og grønne'*

*Under sansen, **HØRE**, kunne du skrive; 'jeg hører, når jeg plukker æblet fra mit æbletræ, og når jeg tager en bid af æblet'.*

*Under sansen **FØLE**, kunne du skrive; 'jeg rører æblets glatte kølige overflade'*

*Under sansen **LUGTE**, kunne du skrive; 'jeg dufter til æblets sødme'*

*Under sansen **SMAG**, kunne du skrive; 'æblets smag er saftig og sød og lidt syrlig'*

Du kan nu eksperimentere med aktiviteter, som giver mening for dig, og som hjælper dig til at komme ind i dine sanser, derved i kontakt med kroppen, blive til stede og i kontakt med dig selv og dine omgivelser, nemlig nærværende.

En klient fortalte mig, at han brugte stranden, som det foretrukne sted at komme i kontakt med sig selv og være til stede. Kombinationen af lyde fra havet, vinden i ansigtet, gang i sand, lugt af salt og tang m.m. var den bedste metode for ham at komme ud af stressede tanker. Vi kan hver især finde det sted eller den aktivitet, som hjælper os bedst.

Når du har udfyldt ovenstående skema, kan du bruge det som en huskeseddel for gode aktiviteter, der hjælper dig med at komme til stede på en stresset dag.

God fornøjelse.

* George W. Burns: "Nature guided therapy – Brief integrative strategies for Health and Well-being"

Anne Gitz-Johansen, juni 2010.