

Oppmerksomheten som en bevegelig lyskaster

Det er mye i den ytre verden som legger beslag på vår oppmerksomhet, mobilbruk ikke minst. Men også i vår indre verden er det oppmerksomhetstyver, for eksempel plager fra kroppen og tanker som kverner i hodet. Å gi plagene og tankene oppmerksomhet, forsterker dem og gjøre dem enda mer plagsomme. Derfor trenger vi sterke oppmerksomhetsmuskler slik at vi selv kan ta regi og bestemme hva som til enhver tid fortjener vår oppmerksomhet.

Selektiv oppmerksomhet

Alle plager fra kroppen trekker til seg vår oppmerksomhet og oppmerksomhet skrur opp volumet på plagene. Selektiv oppmerksomhet innebærer en vanemessig overvåkning av kroppslige signaler der hjernen har fått en innstilling om at «her må en være på vakt». Selv om du kanskje har bestemt deg for å ikke bry deg om plagene, kan hjernen likevel ha en beredskap mot det området i kroppen som er plagsomt. Beredskapen forsterkes gjerne av bekymring og grubling, og det blir en ond sirkel. Heldigvis kan vi motvirke selektiv oppmerksomhet ved å styrke oppmerksomhetsmuskulene.

Fleksibel oppmerksomhet

Vi kan ha to motsatte holdninger i møte med kroppslige plager, for eksempel smerte og utmattelse. Vi kan enten anstrenge oss for ikke å tenke på plagene og aktivt skyve dem ut av bevisstheten, eller vi kan dvele ved dem, bekymre oss og stadig kjenne etter. Et tredje alternativ er fleksibel oppmerksomhet. Det innebærer at du konstaterer at plagene er der, uten å dytte dem bort eller dvele ved dem, og så flytter oppmerksomheten over på andre ting. Du slår fast at det som er der av plager og tilhørende tanker og følelser, de er nå en gang der, uten at du kjemper for å få dem vekk. Du observerer, registrerer og anerkjenner plagenes tilstedeværelse, men agerer ikke på dem. På den måten gir du plagene mindre oppmerksomhet, og oppmerksomheten din blir tilgjengelig for andre ting, for eksempel noe som engasjerer deg og fortjener din oppmerksomhet. Med en slik holdning lærer hjernen at den ikke trenger å være på vakt og passe på hele tiden.

Øvelse: Oppmerksomheten som en bevegelig lyskaster

I denne øvelsen trener du på å flytte oppmerksomheten fra indre fokus til ytre fokus. Du kan gjøre denne øvelsen enten du står, sitter, ligger eller går. Bruk oppmerksomheten din som en lyskaster og sett lyset først på det som skjer med pusten din og hva du kjenner i kroppen din akkurat nå – *fokus innover*. Flytt gjerne lysstrålen mellom forskjellige fornemmelser i ulike deler av kroppen, og samtidig setter du ord på det du kjenner, for eksempel «anspent i nakken», «det kribler i beina» eller «smerter i ryggen».

Å sette ord på det du kjenner, innebærer at du setter en merkelapp på det, noe som bidrar til at du får mer distanse til det som skjer. Det er en metode som kalles benevning.

Så retter du lysstrålen utover fra kroppen og utover mot omgivelsene – *fokus utover*. Bruk sansene; hva ser du rundt deg og hvilke lyder hører du? Flytt blikket mellom ulike gjenstander i rommet du er i, eller utendørs hvis du er ute. Sett ord på det du ser: «bilde på veggen», «grønn plante», «bli som kjører forbi på gaten». Så retter du oppmerksomheten mot ulike lyder du kan høre. Sett ord på hva du hører; for eksempel «durer i kjøleskapet», «stemmer utenfor», «trafikkstøy utenfor».

Deretter kan du rette lysstrålen innover igjen, hva kjenner du i kroppen akkurat nå? Og så tilbake til omgivelsene, hva du ser og hva du hører.

Denne øvelsen er ikke ment som en avspenningsøvelse, men er en trening i å fleksibelt kunne dirigere oppmerksomheten din og motvirke selektiv oppmerksomhet. Tren gjerne flere ganger om dagen, og velg selv hvor lenge du holder på om gangen, kanskje ett minutt eller tre minutter. Når du har holdt på i noen dager og metoden har blitt godt innarbeidet, kan du ta den frem også når plagene er sterkere.

Kilder:

Berge, T., Bull-Hansen, B. & Fjerstad, E. *Irritabel tarm. Mentale verktøy og tiltak som reduserer symptomer og øker livskvaliteten*. Aschehoug, 2023.

Fra Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier. Torkil Berge og Arne Repål, 2004, Aschehoug. – [Listeavsnitt](#)