

## 'Fornemmelse for tid'

Rigtig mange danskere oplever stress i disse år. Det viser sig ofte, at vores tanker omkring tid og at 'nå' fylder alt for meget. Tidsdimensionerne: fortid, nutid og fremtid, har fået en uhensigtsmæssig prioritering og vægtning i vores bevidsthed/ubevidsthed (tanker), og vi glemmer at være til stede her og nu.

Hvis ikke vi bliver opmærksomme på vores tanker i tid, kan vi måske dvæle for meget i fortidens erindringer og oplevelser, uden bearbejdning, og derved får vi ikke givet slip og kommer videre. Vi kan også være fyldt af fremtidsplaner, som hele tiden fylder som opgaver, der skal løses eller nås, og en følelse af aldrig at blive færdig begynder at blive permanent. Bekymringstanker bliver en del af daglig rutiner.

Der kan selvfølgelig være det faktum, at fortidens oplevelser har så traumatisk karakter, at det kan påvirke én, resten af livet i større eller mindre grad, alt efter vores bearbejdning af fortiden. Der kan også være det faktum, at vi på arbejde og hjemme er så overbebyrdet af for mange arbejdsopgaver, at de ligger som et bjerg foran én, så man mister modet på at komme i gang med bare én ting.

Men nutiden og nærværet vil altid være den virkelighed, som er den eneste virkelighed, vi aktuelt oplever lige nu, og som vores krop knytter an til gennem sine sanser. Fortiden, den erindrede virkelighed, vil altid være en virkelighed, som vi skaber gennem vores subjektive valg af, hvad vi ønsker at huske, eller ønsker at undgå at huske. Det er en passeret virkelighed, som var.

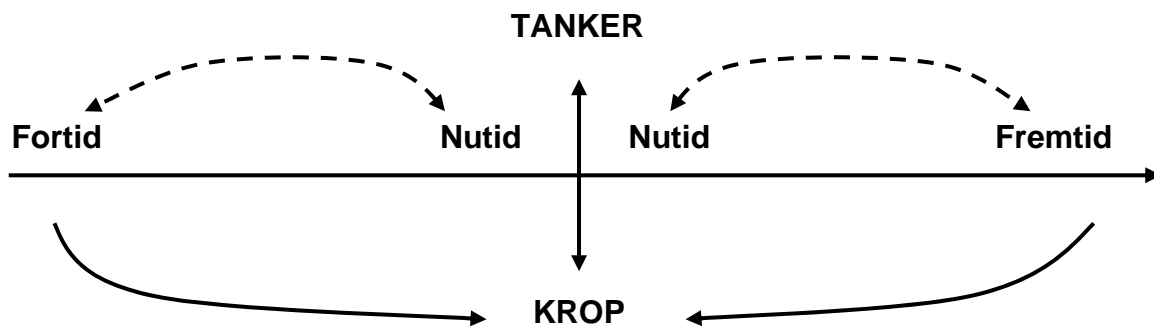
Fremtiden er en fantasi om den virkelighed, som skal komme, og som vi kan gøre os nogle forhåbninger om, eller ønsker om. Men det kan også være om en virkelighed, som vi er bange for, evt. ved eksamen eller andre store begivenheder. Så er det dér, vi ser vores fremtidige arbejdsopgaver. Jeg plejer at sige til mine klienter, at tanker om fremtiden kan vi bruge til at lave en så realistisk planlægning som muligt i f.eks. vores kalender, og så lægge kalenderen væk, og for en tid koncentrere os om den aktuelle nutidige arbejdsopgave.

For rigtig mange af os er det næsten en umulig opgave, når vi først har fået stress. Det er som om at 'nå – tankerne' ligger forrest i bevidstheden, og at vi tror, som regel ubevidst, at hvis vi tænker endnu mere på det, vi skal nå, eller skruer op for aktivitetsniveauet, vil vi kunne komme på omgangshøjde med opgaverne.

For at bryde et stress tankemønster, som sådan set både kan handle om fortidige tanker og fremtidige tanker, skal vi tilbage til nuet eller ind i nuet.

Netop den øvelse er så vanskelig at klare samtidig med at vi er på arbejde, og vi må derfor i en periode være sygemeldte, for at falde til ro i vores nervesystem. Det er nemlig sådan, at hvis vi først er blevet stressede, dvs. at vi har haft et højt niveau af cortisol og adrenalin i kroppen og en permanent muskulær spændingstilstand, vil det tage noget tid at falde til ro i kroppen. Hvis vi samtidig, når vi er hjemme, stadig har mange bekymringstanker om fremtiden, og er uafklarede ang. fortiden, vil det tage endnu længere tid at falde til ro.

Vi kan se det som en tidslinje:



Altså, at vi kun i vores tanker er i stand til at 'rejse' i tid, og hvis vi gerne vil være mere til stede i den eneste virkelighed, som vi gennem kroppen kan sanse, så skal vi skabe nærvær i nutiden.

Og hvordan gør vi så det.

Som jeg har nævnt, handler det om kroppens sanser og en øget opmærksomhed på det, der sker lige nu, at du f.eks. sidder og læser disse ord. Samtidig bliver du opmærksom på, hvor du sidder, ligger eller står? Hvordan er omgivelserne, lyset, farverne og temperaturen? Hvordan har du det i maven, er du mæt, sulten eller tørstig? Er der nogle lyde du kan identificere og hvilke? På den måde får du en mindelse om den nutid, som du til enhver tid befinder dig i. For kroppen er bare nu og her.

Hvis du f.eks. sender en bekymringstanke ud i fremtiden, ved din krop ikke at det er en forestilling eller en fantasi om fremtiden. Din krop vil reagere, som om din forestillede bekymrende virkelighed sker lige nu. Dvs. at du kan opleve uro, trykken for brystet, svedige hænder osv. Selvom du lige nu sidder behageligt og trygt i din egen stue, der er fred og ingen fare, men tankerne er på udflugt til en mulig fremtid, som du ikke kender, og som aktiverer f.eks. stress.

Eller du kan tænke på en sorgfuld oplevelse i fortiden, som klart nok aktiverer smerter i brystet eller tårer. Det kender vi alle.

Når du bliver opmærksom på den tankerejse, som du oftest har en formodning om, er uden for din evne at ændre, så prøv at skabe nærvær gennem opmærksomhed på kroppens sanser og det, du lige nu er i gang med, f.eks. læse en bog, luge i haven, eller lytte til musik.

Du kan så opleve, at du faktisk gennem en viljeshandling, nemlig at skabe fokus i nuet, har et valg ang. din egen virkelighedsoplevelse lige nu, og derved også hvordan dine følelser kan være i kroppen.

Med oplevelsen af at vi har et valg, når det gælder vores tanker, skulle det være muligt, selvfølgelig med en forudgående psykologisk bearbejdning (enten selv eller med hjælp fra andre), at vælge, hvordan du vil tænke om din fortid, velvidende at det faktuelle ikke kan ændres, men at din tolkning kan ændres. Samtidigt bliver det muligt at du kan vælge anderledes, når det drejer sig om dine tanker om fremtiden. F.eks. at forvente at 'det skal nok gå', eller 'jeg finder ud af det, når jeg kommer dertil'. Selvfølgelig vil der være visse planer i fremtiden, som kræver et vist realitetstjek, ang. økonomi, mødetidspunkter osv., men ønsker om fremtiden kan sagtens være optimistiske, for hvem kender egentlig fremtiden?

Hvis vi kan være fortrøstningsfulde ang. vores fortid og vores fremtid, så vil det være lettere for os at give slip på de to tidsdimensioner, for at være til stede i den dimension, som vi faktisk lever i, nemlig nu.

Formålet med denne tilbagevenden til nuet er at give dig selv et pusterum og frirum til at mærke dig selv, dine behov, din lyst og hvad, der faktisk er godt for dig at gøre eller ikke gøre. Dvs. at du opbygger det, man kunne kalde det psykiske immunforsvar, som gradvist giver dig en fornemmelse for, om de aktiviteter, arbejdsopgaver osv., du skal lave hjemme og på arbejde, kan løses på en for dig overskuelig måde. Så du ikke igen 'overloader' din mentale og fysiske tilstand, men kan opretholde en balance mellem arbejde og hvile.

Mange fortæller, at de ved at blive opmærksom på tidsdimensionerne, og gentagende vender tilbage til nuet, pludselig har fået deres lugtesans og smagssans igen, at deres uro i maven falder til ro, at de kan mærke, hvordan kroppen bare er træt, og at de faktisk har trængt til at sove længe osv. Og når først kroppen og sindet er 'landet' igen, kan du mærke dine grænser for, hvad du kan klare. Når det er sket, er det dig, der vælger hvornår, hvordan og hvor meget du skal rejse i tidsdimensionerne, for at du kan bevare kontakten til den virkelige virkelighed, nemlig nu.

Anne Gitz-Johansen, juni 2008.