

## En metod för stresshantering, för *sinner-närvaro* och *tanke-frånvaro*

Denna metod passar för sömnstörningar, för ångesttillstånd, för att hantera tankar och bilder som påminner om traumatiska erfarenheter. Under ett avslappnat tillstånd tränger sig ibland ångestfyllda minnen och upplevelser på. Att då i stället vara i rummet, här och nu, är tryggare. Det finns sällan något hotande i nuet. Det hotfulla brukar ligga i framtiden eller i levandegjorda tidigare upplevelser.

*Bakgrund och förklaring till denna metod:* Under evolutionen har människan som jägare eller krigare varit tvungen att vara vaksam för att överleva. Dagdrömmar och försjunkenhet i minnen eller i tankar om framtiden har inneburit en fara för att bli uppäten eller ihjälslagen. Att vara på helspänn har inte varit ett alternativ, det är tröttande.

Vi har med oss en bortglömd förmåga att finna en *vilande vaksamhet* med närvaro. En katt som under lång tid med full uppmärksamhet väntar på sitt byte gör detta vilande. Om katten skulle dagdrömma om tidigare råttor skulle fångsten utebli. Vi kan hitta till ett liknande vilande och vaksamt tillstånd. Det kan ge oss en tillfällig befrielse från alla de tankar vår moderna tillvaro inbjuder till.

Vänster hjärnhalvas förmåga till kontroll/tänkande kan utnyttjas till att hålla fokus på sensoriska intryck. Strukturen med tre intryck, två intryck etc. är till för att man skall märka om eller när man tappar strukturen. *När du inte lyckas hålla ordning på antal gånger eller om du har tappat bort om du är i syn, hörsel eller känsel-kanalen är det ett tecken på att du lyckats (tappa tänkandet) vilket är syftet. Då märker du hur skönt det är att släppa på alla ambitioner och i stället njuta av lugnet och tankevilan.*

***När detta inträffar, när du tappat räkningen eller inte vet vilken sinneskanal du är i: Ta detta som en bekräftelse på att det är dags att bara ta del av den vila som brukar infinna sig.***

Om du lyckas (genomföra övningen till slutet) betyder det inte heller att du misslyckats. Den kan ändå fungera som en möjlighet att vara här och nu. **Om du lär ut metoden till andra, prata inte om den utan gör övningen högt som en förebild, i stället för att försöka beskriva den.** När du använder den, gör den tyst, inom dig. Låt den som tagit del av den göra den tyst för sig själv för att befästa den.

### Så här kan du göra:

Med öppna ögon, fokusera på

1. **Tre** stycken *syn*intryck (V), ett åt gången. (V V V)
2. Därefter **tre** *hörsel*intryck (A), ett åt gången. (A A A)
3. Därefter **tre** *känsel*intryck (K), ett åt gången. (K K K)
4. Därefter **två av varje**, (VV, AA, KK) **sedan ett av varje** (V A K).
5. *Låt sedan ögonen sluta sig* och börja om V V V, A A A, K K K etc. Namnge inom dig vad du observerar, d.v.s. ser, hör, känner. Om det är tomt, svart, tyst kan även detta registreras och beskrivas.

V=visuellt, A=auditivt, K=kinestetiskt.(se-höra-känna)

Exempel: Jag ser skuggorna på väggen.....jag ser en bokhylla framför mig....jag lägger märke till att jag har svårt att fokusera blicken..... Jag hör fläkten i rummet....jag hör trafiken utanför....jag hör steg utanför...jag känner att läpparna är torra....jag känner att fötterna är varma....jag känner andningen.... etc.

Håll dig till den ordning du börjat med, se/höra/känna. När det så småningom är dags att återvända till nuet återvänder man spontant till rummet.

Undersök också egna varianter på denna metod! På natten saknas ju ofta både syn och hörselintryck. Använd då bara de sinnesintryck som finns. Då går det bra att ta in, observera vad kroppen berättar på samma sätt: 3, 2, 1.

Det är naturligtvis ok att upprepa intryck. Detta är ingen prestationsuppgift, tvärtom.

Björn Enqvist

Leg. tandl., med. dr., leg. psykoterapeut.

**bjorn\_enqvist@swipnet.se** Hemsida [www.hypnosmetodik.com](http://www.hypnosmetodik.com)