

Den mentale elevator - Sådan skabes din oplevelse af livet!

Skrevet af Sanne Raunkjær Siglev og Natasha Swerdloff

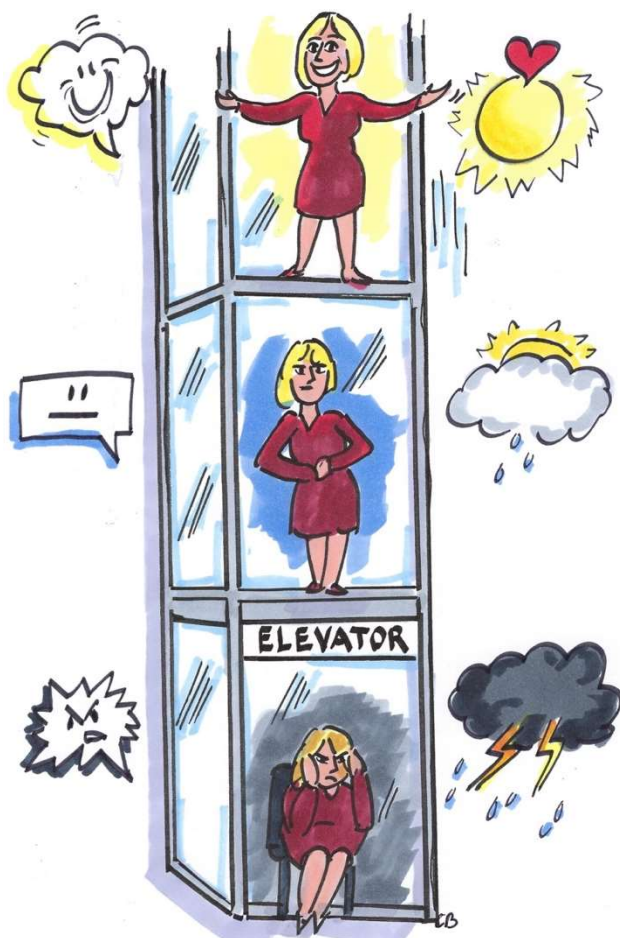
Din mentale elevator er en metafor for dit bevidsthedsniveau og din sindsstemning. Din mentale elevator bestemmer din oplevelse af livet lige nu og her i et hvert givent øjeblik.

Tag med en tur, og bliv klogere på, hvorfor livet nogle gange føles let og lyst, og hvorfor livet andre gange føles tungt og trist.

Forestil dig, at din mentale elevator er en rigtig elevator, lavet af glas. Når du er øverst oppe i glaselevatoren i en høj sindsstemning – helt oppe i penthouse – har du et godt overblik over dine omgivelser. Der er lyst og venligt, du kan se alting tydeligt, og du er langt væk fra gadens støj og mylder. Overfører vi det til din oplevelse af livet eller din sindsstemning, så er det her hvor du oplever ro, lethed, kærlighed, overskud, kreativitet og rummelighed og ser forbi andres opførsel og i stedet ser deres intentioner. Dit ego fylder ikke ret meget – du er bare.

I takt med at du bevæger dig nedad i elevatoren, bliver dit overblik knap så stort. Du kan ikke se så langt, lyset er ikke lige så godt, så alting står ikke helt så klart, der er mere støj og forstyrrelse. Det er her din tålmodighed over for dig selv og andre måske ikke længere er så stor. Hvor løsninger på problemer er lidt længere væk, og hvor der ser ud til at være flere problemer.

Kører du med elevatoren helt ned i kælderetagen, i "kulkælderen" til en lav sindsstemning, vil du opleve, at der er mørkt og koldt, og du kan kun se det der befinder sig lige foran dig. Mentalt ser alle problemer store ud, og du oplever at andre menneskers intentioner og opførsel er forkert, irriterende, sårende el.lign. Dit eget velbefindende – eller snarere mangel på samme – fylder rigtig meget i din bevidsthed, og du kobler din lave sindsstemning til diverse begivenheder, omstændigheder eller andre mennesker.



Når du er nede i "kulkælderen", har dine tanker typisk følgende karakteristika:

- Din mentale aktivitet – eller tankehastighed – øges.
- Dine tanker drages mod problemer og utilfredshed.
- Du oplever en øget, men forvrænget følelse af "hastværk". Du tror fx, at du bliver nødt til at gøre noget ved dine omstændigheder.
- Du føler dig selvbevidst. Det virker som om du er centrum for alles opmærksomhed.
- Du bliver pessimistisk. Du ser begrænsninger og er blind over for muligheder.
- Du fodrer mange negative tanker, følelser og bekymringer.

Det interessante ved vores mentale elevator er, at det nøjagtig samme problem, omstændighed eller den samme person tager sig helt forskelligt ud, alt efter hvilket bevidsthedsniveau/sindsstemning vi anskuer det fra. Så det der i kulkælderen virker fuldkommen låst fast og uløseligt, bliver mere og mere perspektiveret som vi bevæger os op i elevatoren, for til sidst slet ikke at være et problem mere hvis vi når helt op i penthouse.

Og hvad er det så lige der styrer denne mentale elevator?

Det er vores tænkning!

I takt med at vi vokser op, begynder vi at blive præsenteret for og forstå omverdenens koncepter og ideer. Vi ser, hører og sanser den verden vi bevæger os i, og de tolkninger vi laver om vores omgivelser, andre mennesker etc. skaber vores oplevelse af livet. Vi oplever altså ikke verden som den er, men oplever vores egne tanker og fortolkninger om verden og livet.



Men hvorfor ser vi det så ikke bare som det er? Bl.a. fordi vores tanker skaber følelser. Ganske kort fortalt, så afhængig af, om det er bange tanker, glade tanker, triste tanker eller sjove tanker, får vi en følelse i kroppen som gør at det vi tænker, virker ægte.

Dine følelser er altid en perfekt indikation på hvor subjektivt du oplever livet. Følelser giver ikke informationer om verden omkring os, de fungerer som et kompas der indikerer kvaliteten af vores tanker og vores dømmekraft i et givent øjeblik. Det kan hjælpe os at forstå at:

- Negative følelser er bare skygger af tanker, de har ikke sit eget liv.
- Når en tanke ikke er i dit sind, så eksisterer den ikke.
- Negative følelser viser kun deres grimme ansigt når vores sind er uroligt – når vi er i kulkælderen.
- Når vi føler velvære, oplever vi positive tanker – når vi er i penthouse.
- Du vil ofte opleve at den samme person eller begivenhed skaber forskellige følelser i dig når din sindsstemning skifter, afhængigt af hvor din mentale elevator befinder sig.

Vi er alle født i penthouse. Det er der vi hører til. Det er vores medfødte "fabriksindstilling". Har du måske nogensinde mødt en jaloux eller deprimeret baby? Den mentale elevator bliver altså skabt under vores opvækst. Når vi vokser op og tror på tanker om at noget er forfærdeligt eller farligt, eller at nogen er intimiderende, eller grove eller at vi ikke kan være lykkelige pga. dette og hint, ja så trækker disse tanker os automatisk ned i vores mentale elevator.



Men når vi så for en kort stund kommer til at slippe vores tanker – enten fordi vi er nødt til at koncentrere os om noget andet, eller fordi vi rent faktisk opdager, at det "kun" er vores tanker der er på afveje, så bevæger elevatoren sig lige så hurtigt opad igen. Og selvom det måske kun er ganske lidt, kan det være nok til at give os adgang til de løsninger, indsigter og perspektiver der venter på os på "næste etage".

Så hvordan "slipper" man lige sine tanker? Hvor er "op-knappen"?

Den gode og den dårlige nyhed er den samme: Du skal eller kan intet aktivt *gøre* for give slip på dine tanker. Det kan måske virke oplagt at prøve at erstatte nogle af de "dårlige" tanker med "gode" for at slippe ud af den suppedas, du har tænkt dig ind i. Men konstant at skulle tænke positivt er dæleme hårdt arbejde, og det er ikke en langsigtet løsning. Hvis du aktivt prøver at erstatte en tanke med en anden, skaber du bare endnu flere tanker og endnu mere støj i et i forvejen opfyldt sind.

Der er altså ikke andet at gøre end at acceptere tingenes tilstand, og afvente at "tankestormen" går over, på samme måde, som man er nødt til at afvente at en luftvejsinfektion går over af sig selv. Men jo oftere man lægger mærke til at mekanismen altid er den samme, og at din sindsstemning altid løfter sig igen – uanset, hvor lidt og i hvor kort tid – jo bedre bliver du også til at have tålmodighed med dig selv og vente på at tankerne, og dermed også følelserne, passerer. Når du for alvor ser denne sammenhæng, vil du automatisk opleve at din elevator kører knap så mange etager ned, og at den bliver hurtigere til at bevæge sig opad igen.

Og det allermost fantastiske er at der ikke findes nogen begrænsning for hvor højt elevatoren kan køre op. I takt med at du opdager hvordan dit sind fungerer, så kommer der en ny penthouse-etage på og en ny og en ny og en ny. Så sæt dig blot godt til rette, og glæd dig til din næste elevatortur – for uanset om den går op eller ned er den en del af dit sinds sunde fabriksindstilling, så du kan lige så godt nyde turen.

Man behøver ikke at "gøre" noget aktivt for at ændre på hvilken etage man er på. Vores tanker og følelser kommer og går af sig selv. Det at opdage hvilken "etage" du er på, vil hjælpe dig til at tage det med ro indtil en "tankestorm" er overstået.

Husk

- Når du er i en lav sindstilstand, skal du ikke træffe vigtige beslutninger om dit liv. Din dømmekraft er ikke så sund som den er i en højere sindstilstand.
- Når andre er i en lav sindstilstand, så sæt alt hvad de siger og gør ind i den kontekst. Lad være med at bebrejde dem det eller prøve at diskutere med dem.
- Du hjælper andre med at få det bedre hvis du er forstående.
- Når du begynder at opdage folks sindsstemninger, vil du finde ud af, hvordan du kan holde dig tilbage, når de er i lav sindsstemning. Du vil også lære i hvor høj grad, du kan stole på, hvad de siger og gør.
- Vær åben for muligheden for, at dit humør kan skifte hvert øjeblik. Bare det at indse at det "bare er dine tanker", vil føre nye tanker med sig der vil ændre din følelsestilstand.