

## Korištenje prostora disanja

Čini se najlakše biti usredotočeno svjestan kad su stvari u redu. No kada nam je loše, naš kapacitet da se susretnemo sa sadašnjim trenutkom usredotočene svjesnosti naglo opada. Ako želimo izaći iz začaranog negativnog kruga, trebamo izgraditi taj novi stav suprotan našim starim navikama. Kad god se osjećamo loše, pod stresom ili pritiskom, to je savršen trenutak da uzmemo prostor disanja. Čak i ako to uspijemo napraviti tek nakon teškog događaja, umjesto tijekom njega, to će nam pomoći izgraditi nov način viđenja i odgovaranja na stresne situacije. To bi moglo značiti uzimanje prostora disanja *nakon* neugodnog telefonskog razgovora ako ne tijekom njega. Čak i ako na kraju dana shvatimo da cijeli dan nismo bili u kontaktu s tijelom i disanjem, čim toga postanemo svjesni to je savršen trenutak da vježbamo prostor disanja. Na taj način, svaki put kada uzmemo prostor disanja izgrađujemo i kultiviramo usredotočenu svjesnost.

Važno je da ne počnemo sebe optuživati kako smo nemarni i kako smo već puno propustili i da onda neće od toga biti neke koristi, te da je najbolje odustati. To su tipične ruminacije osuđujućeg činećeg moda. Ironično je da te ruminacije traju najmanje 3 minute – što je upravo vrijeme u kojemu smo mogli napraviti trominutni prostor disanja. Praksa usredotočene svjesnosti je vrlo opraštajuća. Potiče nas da možemo početi uvijek iznova, bez da nas osuđuje. Radeći je kada god i gdje god možemo, činimo gestu ljubavnosti prema sebi samima. Ta orijentacija voljnosti da se vježba sada, što god se u prošlosti jest ili nije događalo, će učvrstiti vjerojatnost da ćemo sljedeći put vježbati kada nam stvarno bude potrebno biti potpuno prisutan – prostor disanja će se odmah ponuditi kao vješta opcija.

### Izbori koje možemo učiniti nakon vježbe prostora disanja

Od pomoći je misliti o prostoru disanja kao o vratima kroz koja možemo proći iz vrućeg, tmurnog, skućenog mjesta u našem umu u svjetliji, svježiji, susretljiviji i širi prostor. Ako vidimo prostor disanja uvijek kao prvi korak u svjesnijem odgovoru na neugodne osjećaje nesreće, ljutnje, straha itd., tada naš početni fokus treba biti samo na tim jednim vratima. No kada prođemo ta vrata, kada smo ušli u različit prostor u našem umu, tada nam se otvara određeni broj drugih vrata koja leže pred nama. Svaka vrata nude različitu opciju za daljnji odgovor usredotočene svjesnosti, i mi smo pozvani da svjesno izaberemo koja vrata ćemo otvoriti sljedeća. Naš izbor može biti sužen situacijom u kojoj se nalazimo. No čak i tada, uvijek imamo izbor vratiti se kasnije drugim mogućnostima kako bismo proširili i produbili svoju praksu.

### **Prva opcija: Ponovni ulaz**

Najjednostavnija opcija nakon što smo završili treći korak prostora disanja je ostati na tome. S novim, svjesnijim stanjem uma mentalno ponovno ulazimo u tešku situaciju koja nas je i navela da uzmemo prostor disanja. Možemo ustanoviti da su negativne misli, neugodni osjećaji, intenzivne fizičke senzacije, vičući šef, ili vrišteće dijete još uvijek

ovdje. No činjenica da im sada pristupamo iz bivajućeg moda, iz namjeravane, prostranije i manje samo-usmjerene perspektive može učiniti veliku razliku.

Možemo im sada pristupiti trijezno (realistično, praktično), odgovarajući vješto potrebama trenutka, a ne da reagiramo automatski na način koji će sadržavati sve poteškoće koje doživljavamo. I možemo poduprijeti ovaj mudriji mod ostajući prisutni usredotočene svjesnosti, utemeljeni u svjesnosti naših tjelesnih iskustava svakoga trenutka.

Ponekad je promjena vrlo mala, no ona ipak predstavlja veliku i ključnu promjenu u modu uma. I svaka mala promjena, bez obzira koliko sitna, može otvoriti nove mogućnosti za ono što se događa sljedeće.

Naravno, uvijek imamo mogućnost napraviti još jedan prostor disanja. No tu postoji opasnost da bi mogli završiti pristupajući prostoru disanja na cilju orijentiran način kojim pokušavamo „popraviti stvari“ – pa to onda postaje dio problema. „Neuspjeh“ da se nakon prvog prostora disanja ne eliminiraju neugodne emocije tjera nas da napravimo tu vježbu ponovno i ponovno – a to stvara dodatne neugodne osjećaje. Dakle, ako izaberemo proći vježbu prostora disanja ponovno, trebamo biti sigurni da ju ne koristimo kao „brzi popravak“ – što je suprotno usredotočenoj svjesnosti.

Bilo bi mudro ograničiti se na dva ciklusa u jednoj prilici.

### **Druga opcija: Vrata tijela**

Puno puta je rečeno da su neugodne emocije često reakcija na averziju ili otpor prema njima, koji je često izražen kroz promjene u mišićima lica ili tijela kao što su mrštenje, stezanje vrata, čeljusti i mišića ramena, ili stezanje donjeg dijela leđa. Sve to dobro je direktno „posjetiti“ i dovesti u svjesnost. Dakle, druga opcija je da, ako nakon prostora disanja želimo dalje raditi na svojim emocijama, okrenemo pažnju prema onome što osjećamo u tijelu. To činimo na načine koje smo već naučili: na udah dovodimo nježnu, prijateljsku, otvorenu pažnju na dio tijela gdje osjećamo najintenzivnije tjelesne senzacije. Jedan način da to učinimo je korištenjem daha koji nosi pažnju, tako da udišemo u to području na svaki udah i izdišemo iz tog područja na svaki izdah. Dok izdišemo, svaki osjećaj napetosti ili otpora može se otpustiti ili omekšati prirodno. Može nam biti od pomoći da se podsjetimo opće namjere da se otvorimo i prihvatimo naše iskustvo ponavljajući u sebi: ***Omekšaj, otvori se, prihvati. Što god da je ovdje, u redu je, otvaram se prema tome.***

### **Treća opcija: Vrata misli**

U prvom koraku prostora disanja možemo postati svjesni da su emocionalno nabijene misli najistaknutiji aspekt našeg iskustva. Ako su te misli i dalje dominantan aspekt iskustva nakon što završite treći korak prostora disanja, možete koristiti opciju „Vrata misli“ donošenjem namjerne odluke da ćete se drugačije odnositi prema mislima. Različite načine odnošenja prema mislima upoznali smo u dosadašnjem programu, te ih

možemo isprobavati u različitim situacijama kako bi spoznali koji načini su za nas najefikasniji.

Ovdje su još neke ideje koje vam mogu olakšati odvajanje od misli:

- Prije svake negativne ili nekorisne misli dodati „Imam misao da...“. Npr. „Imam misao da moje preskakanje srca znači da ću dobiti srčani udar.“ Ili, još bolje: „**Primjećujem da imam misao da...**“
- Također, za svaku emociju kažemo: „Osjećam emociju ... (*srama, ljutnje, straha, tuge...*). Može biti velika razlika između „Depresivan sam“ i „Osjećam emociju depresije“.
- Imam tjelesne senzacije... (navesti prirodu i lokaciju senzacije): npr. *Osjećam senzacije stezanja u prsima.*
- Kada osjetite poriv za nekim ponašanjem kažete: „Primjećujem tendenciju da...(imenujte svoj poriv za određenim ponašanjem)“. Npr. *Primjećujem tendenciju da počnem vikati na svog muža.*
- Umjesto „ali“ koristiti „i“. Npr. svoju negativnu misao *Ja ću otići na taj ispit **ali** se bojim da ću pasti*, preimenovati u: *Ja ću otići na taj ispit **i** bojim se da ću pasti.*
- Vježbe vokalizacije: svoje negativne misli recite na jedan od narednih načina:
  - vrlo polako (na svaki udah ili izdah po jedan slog)
  - drugačijim glasom (smiješnim glasom, ili glasom političara, ili jako visokim ili jako dubokim glasom)
  - otpjevati misao na neku melodiju
- Radio koji emitira loše vijesti. Uvrstite svoje često ponavljajuće negativne misli u sljedeći tekst koji ćete izgovoriti imitirajući radio voditelja: *Ovo je radio koji emitira loše vijesti. Tu smo s vama 24 h dnevno, 7 dana u tjednu. Zapamtite. Sve same loše vijesti! U svako doba. To je radio koji emitira loše vijesti! Evo i prvih vijesti: \_\_\_\_ (vaše ime) je loša osoba! Ona misli da nije onoliko dobra koliko bi trebala biti. Više vijesti vam donosimo u 11 sati.*
- Tretirajte um kao da je druga osoba ili vanjski događaj:
  - „Evo moj um opet počinje! Bla, bla, bla...“
  - Zahvala umu: „Hvala ti umu što si me upozorio! Danas radiš super posao brinjenja!“
  - „Pop-up mind“ – zamislite negativno kvocanje uma kao Internet reklame koje iskaču po ekranu
- Stavite na vidjelo: ispišite negativne evaluacije (glup, anksiozan, neprivlačan, nevoljen) i nalijepite ih na sebe i nosite naokolo (barem po kući).
- Radite suprotno: ako vam um stopira djelovanje, vježbajte da se namjerno ponašate na jedan način, a sebi naređujete suprotno. Npr., kuhajte ručak i vičite „*Ja ne mogu kuhati, ja ne znam kuhati, ja ne mogu ništa raditi*“.

#### **Četvrta opcija: Vrata vješte akcije**

Četvrti izbor koji možemo napraviti nakon prostora disanja je otvoriti vrata vješte akcije. Naglasili smo važnost dovođenja prihvaćajuće svjesnosti teškim i neugodnim iskustvima. No ta nova orijentacija ne znači da moramo biti pasivni. Često, najpogodniji odgovor na neugodan osjećaj, jednom kad smo ga obznanili, će biti angažirati se u

određenim ponašanjima - poduzeti određenu akciju, tj. **postupiti na temelju svjesnog izbora**.

Ista akcija može imati vrlo različite posljedice ovisno je li naša motivacija bazirana na izbjegavanju ili otvorenosti ka iskustvu. Ako smo posvećeni tome da se moramo riješiti neugodnih emocija, naše akcije bi nas mogle odvesti u još dublji osjećaj nesreće. S druge strane, ako smo motivirani istinskom željom da se bolje brinemo za sebe, naše akcije će biti vješt način za dovođenje veće lakoće i olakšanja.

Kada smo loše raspoloženi a želimo se angažirati u nekoj akciji, treba znati da uz nisko raspoloženje uvijek ide i niska razina motivacije. Dakle, ne možemo čekati inspiraciju da učinimo nešto, jer ona će teško doći sama od sebe, a mi ćemo se osjećati sve lošije. Trebamo mobilizirati sami sebe da nešto učinimo *prije* nego to poželimo učiniti. Drugo, umor koji se događa u depresiji i niskom raspoloženju može nas odvesti u krivom smjeru. Kada nismo depresivni umor znači da se trebamo odmoriti i odmor će nas tada osvježiti. No kad smo depresivni umor je samo simptom depresije i on vrlo vjerojatno ne zove na odmor nego na povećanu aktivnost! Odmaranje može pogoršati depresiju. Dio preuzimanja brige za sebe u takvim trenucima je ostati u tijeku života, nastaviti sudjelovati u uobičajenim aktivnostima, čak i ako nam naše raspoloženje i naše misli govore da to nema svrhe i da je preteško.

Najteže je kad se depresija pojavi kao iz vedrog neba, npr. pri buđenju. Tu također možemo vježbati prostor disanja. Također je važno pitati se nekoliko određenih pitanja:

- Kako bih mogao/la biti ljubazan/na prema sebi upravo sada?
- Koji je najbolji dar koji bih si mogao/la dati u ovom trenutku?
- Ne znam koliko dugo će ovo raspoloženje potrajati, pa kako onda mogu najbolje paziti na sebe dok ne prođe?
- Što bih učinio/la u ovom trenutku za nekog koga volim a tko bi se ovako osjećao? Kako mogu paziti na sebe na isti način?

Koliko god bilo teško, uvijek je bolje donijeti koji god stupanj usredotočene svjesnosti koji možemo u određenom teškom trenutku i poduzeti neku odgovarajuću akciju brige za sebe, nego potonuti u stanje ruminativnog preživakavanja misli.

Kada su stvari teške, zadatak je stvarno se fokusirati na svaki trenutak: „hendlati“ svaki trenutak najbolje što možemo. Ako se naš pristup tome kako se odnosimo prema teškom trenutku pomakne samo za jedan posto, to je potencijalno ogroman pomak zato što on utječe na sljedeći trenutak, a ovaj opet na sljedeći, i tako dalje. Tako da jedna mala promjena može imati iznenađujuće velik utjecaj na kraju puta.