



Činjenje i bivanje

Često provodimo previše vremena brinući o nepotrebnim stvarima i upadajući u spiralu tjeskobe i depresije. Mislimo da brigom pomažemo sami sebi jer rješavamo problem, ali zapravo ne postizemo ništa osim dodatnog pogoršanja vlastitog stanja. Mindfulness nam pomaže razumjeti te kontraproduktivne automatske obrasce razmišljanja te nam daje alate potrebne da ih na vrijeme prepoznamo i oslobodimo ih se.

Um ima nekoliko različitih stanja ovisno o aktivnosti koju obavljamo. Tijekom dana se ta stanja izmjenjuju, no um može u danom trenutku biti u samo jednom stanju. Mindfulness trening pomaže ljudima da osvijeste u kojem stanju uma se nalaze u pojedinom trenutku i da se prebace iz stanja koje im ne pomaže u stanje koje im koristi. Slično je kao mijenjanje brzina u autu! Dva glavna stanja uma su čineće stanje i bivajuće stanje.

Čineće stanje – mod činjenja (eng. doing mode)

Zadatak ovog stanja uma je obaviti posao, ispuniti ciljeve i riješiti probleme, npr. pojesti obrok, sagraditi kuću, biti dobra osoba, ne osjećati se depresivno. U ovom modu neprestano *uspoređujemo* ono kako mislimo da stvari trebaju biti sa trenutnim stanjem. Ako se razlikuju, pokušavamo *smanjiti* tu razliku. Ovo stanje uma je odlično i iznimno korisno za rješavanje problema u *vanjskom* svijetu, ali nije toliko korisno za naše *unutarnje* teškoće poput neugodnih misli i osjećaja.

Za neke unutarnje poteškoće ne postoji odmah očito rješenje, niti put koji bismo trebali slijediti. No, čineći mod našeg uma procjenjuje da se ne bismo trebali tako osjećati ili imati takve misli. Tada se um stalno vrti u krug, pokušavajući naći rješenje kroz beskrajno analiziranje prošlosti i predviđanje budućnosti, zbog čega se osjećamo još gore, a dugoročno možemo postati očajni ili depresivni. U takvim situacijama smo toliko zaokupljeni prošlošću ili budućnošću da skoro uopće nismo prisutni u *sadašnjem trenutku*. Ovo stanje uma možete prepoznati po pitanjima "Kako mi ide? Radim li ovo kako treba?" jer um konstantno nadzire trenutno stanje i uspoređuje ga sa idealnim, željenim stanjem. Jedan od načina na koje čineći um pokušava riješiti emocionalne probleme je i odvratanje pažnje od neželjenih emocija kroz prejedanje, pretjerano gledanje televizije, pretjerano spavanje ili konzumiranje alkohola.

Bivajuće stanje – mod bivanja (eng. being mode)

Ovo stanje uma je skoro potpuno suprotno činećem stanju. U ovom stanju uma nema naglasaka na ciljevima, nadziranju i traženju rješenja, nego samo na *prihvatanju i dopuštanju* da bude ono što jest, bez da to pokušavamo promijeniti. U tom modu *ne mislimo*



o stvarima, nego ih samo *neposredno doživljavamo* u sadašnjem trenutku. Kad nemate cilj ili neki standard koji želite ispuniti, možete dopustiti svojim osjećajima da samo *postoje*, i ne morate ih *prosudivati*. Pažnja nije usmjerena samo na uski dio neke situacije ili problema, već na cijeli spektar stvari koje se događaju. Um ne mora nigdje biti i ništa zadano raditi, osim koncentrirati se na trenutak. Misli i osjećaji su samo objekti svijesti koji dolaze i odlaze, umjesto da budu shvaćeni kao *realnost* za koju se treba uhvatiti. Nije potrebno zaustaviti svu aktivnost dok ste u bivajućem stanju – možete biti u njemu i dok vozite auto, tuširate se, obavljate zadatke na poslu. Bitno je samo da najbolje što možete budete *potpuno svjesni* zadatka koji radite i svojih osjećaja, umjesto da umom budete negdje iza ili ispred.

Prilagođeno iz: Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford Press.