



### Mindfulness i identifikacija s mislima

Jedan od glavnih faktora koji uzrokuju i održavaju psihičke teškoće (najviše anksioznost i depresivnost) jest naša tendencija da se prepustimo i budemo preplavljeni negativnim mislima. Takve misli započnu negdje daleko, duboko u našim umovima, i polako se povećavaju i proširuju dok ih više ne možemo kontrolirati jer su presnažne. Tijekom meditacije se dogodi ista stvar, no tada je možemo biti svjesni. Tako postanemo, možda prvi puta u životu, svjesni činjenice da smo u svakom trenutku uronjeni u neprekinuti tok misli koje dolaze bez obzira želimo li ih mi ili ne. To je sama priroda ljudskog uma. Zato ne treba težiti eliminiranju tih misli, nego naći način kako da se od njih odvojimo. Jedna od glavnih pouka mindfulnessa jest da *mi nismo naše misli*.

Kako se um odvaja od sadržaja misli, povećava se naša koncentracija i smirenost. Umjesto identifikacije s mislima dolazi do "viđenja" tih misli samo kao misli. Takav zreliji pristup omogućuje prihvaćanje, a samim time se smanjuje i moć koju negativne misli i emocije imaju nad nama. Jednom kad naučimo da su naše misli samo mentalni događaji, da ne moraju biti istinite, niti utemeljene u realnosti, napravili smo velik korak pri sprječavanju razvitka negativnih misli. Nakon dovoljno vježbe, više nemamo potrebu donositi sudove o tome što se oko nas događa, niti to želimo promijeniti, nego smo sposobni samo promatrati i prihvaćati.

Prevedeno i prilagođeno iz: Didonna, F. (Ed.) (2008). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.