



Kako koristiti mindfulness u nošenju s boli

Prvi korak u vježbanju s boli je odrediti patite li od akutne ili kronične boli. Akutnoj boli obično treba medicinska intervencija, dok kronična može imati fizički uzrok, ali može biti i povezana s kognitivnim i emocionalnim komponentama poput tuge, ljutnje, straha ili zbunjenosti. Mindfulness meditacije pomažu u nošenju s kroničnom boli. Postoje 3 bitna koraka u tom procesu.

Prvi korak – istraživanje boli i napetosti u tijelu

Usmjeravanje na tijelo i na bol može se činiti kontraproduktivno ili zastrašujuće. Većina ljudi smatra da je normalno ignorirati bol, pokušati na neki način od nje distancirati ili odvratiti misli. No, ako ne znate na koji način nosite bol i napetost u tijelu, možda je slučajno i povećavate.

Intuitivna reakcija je stezati dio tijela u kojem se nalazi bol. To može povećati i samu bol, i negativne emocionalne reakcije povezane s njom. S vremenom će boljeti sve više, možda i u drugim dijelovima tijela, što je krug koji se teško prekida. *Pregled tijela* je vježba koja pruža priliku da naučite razlikovati tjelesne senzacije od osjećaja i misli, što omogućava da bol promatrate samo kao *osjet*. S obzirom da bol izaziva visoke razine stresa i tjeskobe, bitno je da naučite vještine nošenja s boli, te vještine reduciranja boli.

Jednom kad otkrijete način na koji nosite bol u tijelu, možete početi otkrivati kako se s tim nositi. Npr., ako vas boli donji dio leđa, kroz vježbu skeniranja tijela možda otkrijete da zbog tog stežete cijela leđa i vrat. Opuštanjem dijelova tijela koji ne bole direktno vjerojatno možete olakšati sam bolni dio. Mindfulness će pomoći tako što ćete moći otkriti gdje nosite nepotrebnu napetost, te kako da se opustite. Za slučaj da ne možete otpustiti tu napetost, mindfulness poučava da možete jahati na njenim valovima, promatrajući ih i puštajući da odu kamo moraju. Bivanje s boli se možda čini kontraintuitivno, ali je ključan korak u liječenju. Umjesto da energiju trošite na borbu protiv boli, uložite je u nošenje s boli. Ovaj princip je poučavao Buda – *gdje god ima otpora sadašnjem stanju, ima i patnje*.

Drugi korak – emocionalne reakcije

Kulturalno smo često uvjetovani da ne pokazujemo da nas nešto boli, odnosno da damo sve od sebe da sakrijemo i zanemarimo svoju bol i druge osjećaje. S druge strane, mindfulness nudi način kako da radite s neugodnim emocijama koje se pojavljuju uslijed fizičke boli. Te emocije možete osvijestiti, kakve god da jesu, bez otpora i pokušaja da ih promijenimo. Otpor neugodnim emocijama također izaziva bol, dok samo *bivanje s njima* (umjesto borbe s njima) može umanjiti patnju.



Bitno je razlikovati osvještavanje i prihvaćanje. Osvještavanje je jednostavno puštanje stvari da postoje takve kakve jesu, bez obzira sviđa li se to nama ili ne. Prihvaćanje implicira da ste u redu sa sadašnjim stanjem. Ako osjećate bol, teško ju je prihvatiti, ali možete je osvijestiti iako vam se ne sviđa. Osvještavanje emocionalne boli otvara prostor dubljem razumijevanju, suosjećanju i miru. Kako budete sve više razumijevali svoju fizičku bol, emocionalne reakcije na nju i razliku između njih, počete ćete uviđati da postoji razlika između boli i patnje. Čak i kad ne možete promijeniti samu bol, možete promijeniti svoju reakciju na nju i tako smanjiti svoju patnju. Drugim riječima, *bol je realnost, ali patnja je izbor*. S vremenom i praksom, možete naučiti *osjetiti bol, ali patiti manje*.

Treći korak – živjeti u sadašnjosti

Jedino vrijeme u kojem možete živjeti jest sada i ovdje. Samo sada možete napraviti neke promjene. Kad se identifikirate sa stresom, napetosti ili kroničnom boli, može vam se učiniti da je to dugoročni ili vječni problem, što vam vjerojatno pojačava i patnju. Mindfulness vas uči da budete *prisutni baš sada*. Ne znate što nosi budućnost i hoće li bol i patnja biti zauvijek prisutni. Kroz mindfulness možete naučiti biti s boli jedan po jedan trenutak, i nositi se s idućim trenutkom *tek kad on dođe*. Kako budete više vježbali, otkrivat ćete i nove strategije nošenja s boli i napetosti. Umjesto da im budete talac, možete učiti od njih, vidjeti stvari kakve su sada, sa sve većim osjećajem slobode i novih mogućnosti.

Prevedeno i prilagođeno prema: Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). A mindfulness-based stress reduction workbook. New Harbinger Publications.