



## 1.1. Definicija mindfulnessa

„Mindfulness (usredotočena svjesnost) je svjesnost koja proizlazi iz obraćanja pažnje

namjerno,  
u sadašnjem trenutku,  
bez prosudbe  
na stvari onakve kakvima jesu.“

*Williams, Teasdale, Segal i Kabat-Zinn (2007)*



## 1.2. Sažetak 1. susreta

### *Svjesnost i automatski pilot*

Dok vozimo automobil, možemo katkada voziti kilometrima na „automatskom pilotu“ bez da smo doista svjesni onoga što činimo. Na isti način, možemo ne biti doista „prisutni“, trenutak po trenutak, veći dio svoga života: možemo često biti „kilometrima daleko“ bez da to i znamo.

Dok smo na automatskom pilotu, veća je vjerojatnost da će naši „gumbi“ biti pritisnuti: događaji oko nas, kao i misli, emocije i tjelesni osjeti u nama (kojih možemo biti tek mutno svjesni) mogu lako pokrenuti stare navike razmišljanja koje nam često nisu od pomoći i mogu voditi u pogoršanje raspoloženja.

Postajući svjesniji svojih misli, emocija i tjelesnih osjeta, iz trenutka u trenutak, dajemo si mogućnost veće slobode i izbora. Ne moramo krenuti u iste stare „mentalne rutine“ koje su nam izazivale probleme u prošlosti.

Cilj ovoga programa je povećati svjesnost kako bismo mogli *odgovoriti* na situacije na temelju vlastitih izbora, a ne na temelju automatskih *reakcija*. To činimo uvježbavajući osvještavanje toga gdje je naša pažnja u pojedinom trenutku, kako bismo uvijek iznova namjerno premjestili fokus pažnje.

Za početak smo koristili pažnju usmjerenu na jedenje groždice kako bismo istražili izlazak iz „automatskog pilota“. Zatim smo koristili pažnju usmjerenu na različite dijelove tijela kao fokus koji održava našu svjesnost u svakom pojedinom trenutku. Također ćemo se uvježbavati usmjeravati pažnju i svjesnost i na druga mjesta po želji. To je cilj vježbe pregleda tijela koja je glavna domaća zadaća za sljedeći tjedan.



### 1.3. Izvješće jedne polaznice programa

Žena je bila hospitalizirana zbog depresije prije 4 godine, nakon čega ju je napustio suprug, a onda i djeca. Nije s njima više kontaktirala osim preko odvjetnika. Postala je jako depresivna i osamljena, no nije ponovno otišla na bolničko liječenje. U jeku svoje depresije počela je raditi vježbu pregleda tijela kako bi spriječila daljnje opadanje raspoloženja. Ovo su bili njezini komentari nakon završetka 8-tjednog tečaja:

*„Prvih 10 dana vježba pregleda tijela bila mi je veliki teret. Misli su mi bježale i stalno sam brinula o tome radim li vježbu kako treba. Imala sam i prave fantazije, cijele priče u glavi koje bi me skroz odvukle od vježbe. Čini mi se da sam se previše trudila da to zaustavim.*

*U početku sam imala još jedan problem: dok bih slušala snimku, uputa je glasila: 'Naprosto prihvatite stvari takvima kakve jesu'. Mislila sam da je to potpuno nerazumno. Mislila sam u sebi: 'Ja to ne mogu! Ne mogu prihvatiti stvari takvima kakve jesu!'*

*Na kraju sam samo pustila snimku i jednostavno očekivala da skliznem u struju misli. Nisam se uzrujavala ako bi mi nadolazile brige. Postupno, uspijevala sam proći kroz cijelu vježbu bez da se potpuno izgubim. Misli su dolazile, ali ja sam se oko toga sve manje uzrujavala i svaki put je bilo sve bolje.*

*Nakon 10-ak dana postala sam opuštenija tijekom vježbanja. Prestala sam brinuti zbog toga što bi mi misli povremeno odlazile na nešto drugo. Kada sam prestala brinuti o tome, prestale su i fantazije i cijele priče u glavi. Ako bih mislila o nečemu drugom, čim bih to zamijetila samo bih se vratila snimci. Postupno su se lanci misli smanjivali i počela sam se čak veseliti vježbi pregleda tijela i uviđati njezinu vrijednost i smisao.*

*Uskoro sam napredovala toliko da sam uspjela osjetiti dah kako ide do dna mojih stopala. Ponekad ne bih osjetila ništa, no tada bih pomislila: 'Ako nema osjeta, onda mogu biti zadovoljna činjenicom da nema osjeta!'*

*To nije nešto što možete učiniti 5-6 puta pa gotovo. To treba postati svakodnevna stvar. Što više to isprobavate, postajat će sve stvarnije.*

*Ako si ljudi moraju strukturirati vrijeme da bi našli svojih 45 minuta za vježbe svjesnosti, moglo bi biti lakše strukturirati i druge stvari u njihovim životima.“*



#### 1.4. Domaća zadaća nakon 1. susreta

1. Prođite vježbu pregleda tijela šest puta prije našeg sljedećeg susreta. Koristite snimku br. 1 „Vježba pregleda tijela“ s internetske stranice HUBIKOT-a. Ne očekujte da prilikom vježbe trebate osjetiti išta određeno. U stvari, odustanite od svih očekivanja oko toga. Samo pustite da vaši doživljaji budu vaši doživljaji. Ne prosuđujte. Samo vježbajte, a o tome ćemo razgovarati na sljedećem susretu.
2. Nakon svakog vježbanja popunite obrazac „Bilješke o domaćoj zadaći“ (radni materijal br. 1.5). Također zabilježite bilo kakav problem ili poteškoću koja se može javiti tijekom vježbanja kako bismo o tome mogli porazgovarati na sljedećem susretu.
3. Izaberite jednu rutinsku, svakodnevnu aktivnost i obavljajte je s usredotočenom svjesnošću, iz trenutka u trenutak, onako kako smo to radili u vježbi s groždicom. Primjeri takvih aktivnosti su jutarnje buđenje, pranje zubi, tuširanje, brisanje ručnikom, odijevanje, jedenje, vožnja, iznošenje smeća, kupovina itd. Jednostavno se usredotočite na *spoznavanje što činite dok to doista i činite*. O ovoj vježbi također vodite bilješke u obrascu „Bilješke o domaćoj zadaći“.
4. Pokušajte barem jedan obrok dnevno ili dio obroka jesti s usredotočenom svjesnošću, tj. na isti način kako ste jeli groždicu.



## 1.5. Bilješke o domaćoj zadaći

Ime: \_\_\_\_\_

Svaki put kad vježbate domaću zadaću, zabilježite to u ovaj obrazac. Također zabilježite svoja zapažanja, pitanja, dvojbe (ako ih bude) kako bismo to mogli raspraviti na sljedećem susretu.

| <i>Dan/datum</i> | <i>Vježbao/la<br/>(+ / -)</i> | <i>Komentari</i> |
|------------------|-------------------------------|------------------|
|                  | PT*:<br>RA**:                 |                  |
|                  | PT:<br>RA:                    |                  |
|                  | PT:<br>RA:                    |                  |
|                  | PT:<br>RA:                    |                  |
|                  | PT:<br>RA:                    |                  |
|                  | PT:<br>RA:                    |                  |
|                  | PT:<br>RA:                    |                  |
|                  | PT:<br>RA:                    |                  |

\* PT = vježba pregleda tijela

\*\* RA = rutinska aktivnost