



Teškoće u vježbanju – neugodne emocije i senzacije

Nekad tijekom meditiranja osjećam ljutnju, tugu, tjeskobu, zbunjenost ili strah. Kako da prihvatim ili otpustim te emocije?

Ne morate prihvatiti te emocije. Prihvaćanje implicira da ste u redu ili mirni s tim što se događa, što nije naša prirodna reakcija. No kako biti u redu sa strahom, ljutnjom ili depresijom? Možete početi od primjećivanja osjećaja koje doživljavate, što je točno ono što mindfulness jest – primjećivanje osjećaja bez nastojanja da ih se promijeni. Primijetite da sam otpor emocionalnoj boli često uzrokuje još više boli, a da učenje kako se nositi s tim osjećajima umjesto da se s njima borite uzrokuje smanjenje te boli. Izraz *nošenje s boli* znači da primijetite što se događa u umu i tijelu i pustite da valovi tih senzacija i emocija idu kamo trebaju. To može biti jako teško i za to je potrebno vremena i vježbe. Za početak je važno imati nježnu namjeru dopustiti nekom osjećaju da bude tu, onoliko koliko možete u tom trenutku. Vrlo mali pomaci mogu dovesti do velike promjene u vašem životu.

Također, umjesto da pokušavate otpustiti te emocije, uložite tu energiju u samo puštanje da postoje. Iako bi vam život vjerojatno bio lakši da naučite otpuštati emocije, to je vrlo teško postići. Umjesto toga, ako naučite jednostavno *biti* s tim emocijama, pustiti ih da se razvijaju u smjeru u kojem žele i ne boriti se protiv njih, smanjit će se i vaša patnja. Dok meditirate, iskoristite situaciju u kojoj osjećate strah ili neku drugu emociju da je samo promatrajte i istražujete, bez da je *odgurujete*. Znanje o tome kako se osjećaji manifestiraju u vašem tijelu i umu vrlo je vrijedno. Čak i kad ne meditirate, možete koristiti te senzacije kao znakove da postajete uplašeni, tjeskobni ili nervozni. I ako naučite samo biti s tim emocijama i senzacijama, razumjet ćete da čak i najteže emocije i senzacije u nekom trenutku jednostavno nestanu same od sebe.

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