



## 6.1. Sažetak 6. susreta

### *Misli nisu činjenice*

"Nevjerojatno je opaziti koliku moć dajemo nepozvanim mislima: *'Učini ovo, reci to, sjeti se, planiraj, opsesivno razmišljaj o onome, prosuđuj...'*, a da to ni ne primjećujemo. Te misli imaju potencijal da nas prilično izlude, i vrlo često to upravo i učine!"

*Joseph Goldstein (1994)*

Naše misli imaju vrlo moćan utjecaj na to kako se osjećamo i što činimo. Često se te misli okidaju i vrte skroz automatski. Postajući svjesni misli i slika koje nam prolaze kroz glavu, ponovno i ponovno, i otpuštajući ih tako da svoju pozornost vraćamo dahu i trenutku, moguće je zauzeti određeni odmak od njih i pogledati ih iz malo šire perspektive. To nam omogućuje da uvidimo kako bi mogli postojati i neki drugi načini razmišljanja o situacijama, što nas oslobađa tiranije starih obrazaca razmišljanja koji automatski iskrсну u umu. I što je najvažnije, možemo u konačnici duboko u sebi spoznati da su *sve misli samo mentalni događaji* (uključujući i misli koje kažu da to nisu), da *misli nisu činjenice* te da *mi nismo naše misli*.

Misli i slike nam često mogu naznačiti što se događa dublje u našem umu; možemo ih jasno pogledati s određenim odmakom, kako bi ih razmotrili iz više različitih perspektiva, kako bi upoznali svojih „top 10“ automatskih, nekorisnih obrazaca razmišljanja i tako lakše osvijestili (i mijenjali) procese koji nas mogu povući u spirale negativnih raspoloženja.

Osobito je važno postati svjestan misli koje mogu blokirati razna, za nas korisna ponašanja, kao npr. „Nema svrhe da ovo radim“ ili „Ovo za mene neće funkcionirati, zašto se onda truditi?“. Takve pesimistične, beznadne i katastrofične misli su najtipičnija obilježja depresivnih, anksioznih i stresnih stanja i jedan od glavnih čimbenika koji ne daju da se depresivni i anksiozni problemi prevladaju. Stoga je posebno važno prepoznati te misli kao „negativno razmišljanje“ i nastaviti se truditi da promijenimo način na koji se osjećamo.

"Iz misli dolaze ponašanja. Ponašanja imaju posljedice. U koje misli ćemo uložiti energiju? Naš veliki zadatak jest vidjeti ih jasno, kako bismo mogli odabrati misli zbog kojih ćemo djelovati i one koje ćemo samo pustiti da odu."

*Joseph Goldstein (1994)*



## 6.2. Načini na koje možete drugačije gledati na svoje misli

Ovo su neke strategije koje možete primijeniti na svoje misli:

1. Naprosto promatrajte svoje misli kako dolaze i odlaze, bez potrebe da morate slijediti njihove poruke.
2. Vidite možete li primijetiti koji osjećaji izazivaju koje misli – kontekst u kojem se vaše misli pojavljuju.
3. Promatrajte svoje misli kao mentalne događaje radije nego kao činjenice. Negativne misli se često okidaju samo zato što smo lošije raspoloženi. A tada je vrlo lako povjerovati da su istinite. No i dalje ovisi o vama da odlučite jesu li istinite i kako s njima želite dalje postupati.
4. Zapišite svoje misli na papir. To vam dopušta da ih vidite na način koji je manje emocionalan i preplavljujući. Isto tako, pauza između imanja misli u umu i zapisivanja misli vam može dati trenutak da na njih odgovorite na drukčiji način nego što to inače činite.
5. Za posebno teške misli, može biti od pomoći pogledati ih ponovno u svjesnom, uravnoteženom, otvorenom stanju uma, kao dio sjedeće meditacije. Dopustite svojem „mudrom umu“ da ih stavi u perspektivu, možda identificirajući osjećaje iz kojih proizlaze, najbolje što možete u određenom trenutku: "Ovo je tuga", "Ovo je glas depresije", "Ovo je poznati oštri i kritični glas". *Prema svojim mislima imajte nježni stav znatiželje i interesa.*



### 6.3. Sprječavanje povrata neugodnih emocija

Koji su vaši znakovi upozorenja da se vraćaju depresija, anksioznost ili stres? To mogu biti npr. razdražljivost, smanjeni socijalni kontakti ("Jednostavno ne želim vidjeti ljude"), promjene u ritmu spavanja, promjene u navikama jedenja, iscrpljenost, odustajanje od tjelovježbe, smanjena volja za obavljanjem svakodnevnih aktivnosti poput otvaranja e-maila ili plaćanja računa, odgađanje poslova...

Uspostavite "sustav pripravnosti na uzbunu" – na idući radni list (radni materijal br. 6.4) zapišite promjene koje trebate nadzirati. Ako želite, uključite sebi bliske osobe kako biste skupa lakše *primijetili* i *odgovorili* na te promjene umjesto *reagirali*.



#### 6.4. Rad s neugodnim emocijama – primjećivanje prvih znakova depresije, anksioznosti ili stresa

Ovaj radni list nudi mogućnost da postanete svjesniji što vam se događa kada se pojave depresija, anksioznost ili stres. Cilj je da, pažljivo i sa znatiželjom, istražite misli, emocije, tjelesne senzacije i obrasce ponašanja koji vam govore da vam se raspoloženje počinje pogoršavati.

**Što su vaši okidači depresije, anksioznosti ili stresa?** Okidači mogu biti vanjski (stvari koje vam se dogode) ili unutarnji (misli, osjećaji, uspomene, brige). Pazite i na velike i na male okidače – nekad nešto što se čini trivijalno može započeti negativnu spiralu.

**Kakve misli vam prolaze kroz glavu kad vam se raspoloženje tek počne kvariti?**

**Kakve emocije se pojave?**

**Što se događa u vašem tijelu?**

**Što želite ili ne želite raditi?**

**Postoje li neki stari obrasci razmišljanja ili ponašanja koji bi vas mogli zadržati u depresiji, anksioznosti ili stresu (npr. „prežvakavanje“, potiskivanje ili ignoriranje bolnih misli, borba s negativnim mislima umjesto prihvaćanja)?**



## 6.5. Odnosnje prema mislima

Fantastično je koliko može biti oslobađajuće moći vidjeti misli samo kao misli, a ne kao da su „realnost“ ili da ste to „vi“. Primjerice, ako imate misao da danas morate obaviti određen broj stvari i ako to ne prepoznate kao misao, nego se ponašate kao da je to „istina“, tada ste u tom trenutku kreirali stvarnost u koju doista vjerujete – da sve te stvari moraju biti obavljene danas.

Tako je Petar, jedan polaznik tečaja, koji je imao srčani udar te je želio prevenirati novi, jedne noći došao do dramatičnog uvida kada se zatekao da pere svoj automobil u 10 sati navečer s upaljenim svjetlima automobila kako bi vidio što radi. Odjedanput je shvatio da on to ne mora raditi. No cijeloga se dana uvjeravao da mora, zajedno sa svim ostalim stvarima za koje je imao misli da ih taj dan mora obaviti. Kada je uvidio što si čini, također je uvidio da ranije nije bio u mogućnosti dovesti u pitanje istinu svoga originalnog uvjerenja da sve predviđeno za taj dan mora biti obavljeno, jer je bio potpuno ulovljen u vjerovanje u to.

Ako se zateknete da se ponašate na sličan način, vjerojatno ćete se također osjećati napeto i tjeskobno bez da znate zbog čega, upravo kao što se dogodilo Petru. Tako, ako vam tijekom meditacije dođe misao o tome koliko puno toga morate danas obaviti, trebate se prema toj misli odnositi naprosto kao misli, ili bi vam se moglo dogoditi da se naglo ustanete, prekinete meditaciju i počnete raditi stvari bez ikakve svjesnosti da ste odlučili prestati meditirati naprosto zato što vam je neka misao prošla kroz glavu.

S druge strane, kada se takva misao pojavi, ako biste mogli napraviti korak unatrag i jasno je vidjeti, bili bi u mogućnosti odrediti prioritete i donijeti razboritu odluku o tome što bi doista trebalo učiniti. Tako jednostavan akt prepoznavanja misli kao misli može vas osloboditi od iskrivljene stvarnosti koju one često kreiraju i dozvoliti vam jasnije viđenje stvari i veći osjećaj da možete upravljati svojim životom.

Ovo oslobođenje od tiranije mislećeg uma proizlazi izravno iz same prakse meditacije. Kada provedemo nešto vremena svakoga dana u stanju nečinjenja, naprosto promatrajući disanje i aktivnost svoga uma i tijela, bez da se ulovimo u te aktivnosti, kultiviramo mir i *mindfulness*. Kako um razvija stabilnost manje se lovi u sadržaj misli, a mi učvršćujemo sposobnost koncentriranja i umirivanja svog uma. I ako svaki put prepoznamo misao kada se pojavi samo kao misao, registriramo njezin sadržaj te razaznamo snagu koju ima nad nama i točnost njezinog sadržaja, i tada je svaki put otpustimo i vratimo se dahu i osjećaju tijela kao cjeline, učvršćujemo *mindfulness* pristup životu. Na taj način sve bolje upoznajemo sami sebe i sve se više prihvaćamo takve kakvi jesmo.



## 6.6. Vlak asocijacija

Razmišljajuća razina uma prevladava našim životima; svjesno ili nesvjesno, svi mi provodimo puno ili većinu svoga života na toj razmišljajućoj razini. Ali meditacija je različit proces koji ne uključuje raspravljanje s mislima niti njihovu analizu. Zato što meditacija nije misao, nego se kroz kontinuirani proces tiho promatra, javlja se nova vrsta razumijevanja.

Ne trebamo se boriti s mislima ili protiv njih, niti ih suditi. Umjesto toga možemo jednostavno izabrati ne slijediti misli jednom kada smo osvijestili da su se pojavile.

Kada se izgubimo u mislima, identifikacija s njima je jaka. Misli preplavljaju naš um i odvlače ga, te u vrlo kratkom vremenu možemo biti odvučeni jako daleko. Uskačemo na vlak asocijacija, čak i ne znajući da smo na njega uskočili, a svakako ne znajući za odredište prema kojemu idemo. I onda, u nekom trenutku, možemo se probuditi i shvatiti da razmišljamo, da smo odvučeni na vožnju. I kada siđemo s vlaka, to može biti u vrlo različitom mentalnom okruženju od onoga u kojem smo u vlak uskočili.

Uzmite si upravo sada par trenutaka i pogledajte direktno u misli koje se pojavljuju u vašem umu. Ako želite, za vježbu možete zatvoriti oči i zamisliti sebe kako sjedite u kinu gledajući prazno projekcijsko platno. Naprosto pričekajte da se neka misao pojavi. Obzirom da ne radite ništa osim što čekate da se misao pojavi, možda ćete ih vrlo brzo postati svjesni. Što su one točno? Što im se događa? Misli su poput magičnih displeja koji se čine stvarnima kada se u njima izgubimo, ali koji nestaju čim smo ih pogledali.

No što s jakim mislima koje nas pogađaju? Mi ih gledamo, gledamo, gledamo i onda, iznenada – otplovimo, izgubimo se u mislima. O čemu se radi? Koja su to stanja uma ili koje vrste misli koje nas love ponovno i ponovno, tako da zaboravimo da su samo prazni, prolazni fenomeni?

Nevjerojatno je promatrati koliko snage dajemo nepozvanim mislima i ne znajući da to činimo: „Učini ovo, reci ono, upamti, planiraj, opsesivno razmišljaj, prosuđuj!“ One imaju potencijal da nas čine prilično ludima i katkada u tome i uspijevaju.

Vrste misli koje imamo i njihov utjecaj na naše živote ovisi o našem razumijevanju stvari. Ako smo u čistom, moćnom prostoru u kojem misli gledamo kako se pojavljuju i prolaze, tada doista nije važno koje vrste misli se pojavljuju u umu. Možemo ih vidjeti kao prolazni *šou* program, što one i jesu.

Od misli kreću akcije. Od akcija dolaze različite vrste posljedica. U koje misli ćemo ulagati? Naš je veliki zadatak vidjeti ih jasno, tako da možemo odabrati prema kojima ćemo postupati a koje ćemo jednostavno otpustiti.



### 6.7. Domaća zadaća nakon 6. susreta

1. Od meditacija koje smo dosad vježbali odaberite koje želite i vježbajte minimalno 40 minuta dnevno (npr. 20 + 20). Zabilježite svoja zapažanja u obrazac „Bilješke o domaćoj zadaći“ (radni materijal br. 6.8).
2. Svaki dan vježbajte prostor disanja (snimka br. 6 „*Prostor disanja*“), 3 puta dnevno u unaprijed određena vremena. Svaki put kada budete vježbali, zabilježite to u „Bilješke o domaćoj zadaći“ tako da zaokružite kraticu PD.
3. Vježbajte prošireni prostor disanja (snimka br. 10 „*Prošireni prostor disanja*“) kroz idući tjedan *svaki put kada zamijetite neugodne osjećaje*. Kad god to učinite, zabilježite to u „Bilješke o domaćoj zadaći“, na način da zaokružite kraticu PPD. Zabilježite i bilo kakve komentare ili teškoće. Ako su negativne misli prisutne i nakon vježbe, možda će biti od pomoći vratiti se na radni materijal br. 6.2 kako biste zauzeli drukčiju perspektivu prema njima.
4. Dovršite radni materijal br. 6.4. koji smo počeli popunjavati tijekom ovog susreta. Ako želite, uključite obitelj i prijatelje koji bi također mogli primijetiti prve znakove upozorenja da vam se raspoloženje pogoršava.



## 6.8. 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 ih mogli prokomentirati na sljedećem susretu.

<i>Dan/datum</i>	<i>Vježbao/la (+ / -)</i>	<i>Komentari</i>
	VFP*: PD PD PD** PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD***	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	

\* VFP = vlastita formalna praksa (u komentare zapišite koja)

\*\* PD = prostor disanja

\*\*\* PPD = prošireni prostor disanja