



### Zamke uma

Zamke uma su mentalne navike koje pogoršavaju stres i bol. Mindfulness pomaže tako što omogućuje da ih prepoznate i naučite njihovu ulogu u vlastitoj reakciji na stresne događaje. Jednom kada ih upoznate, možete izbjeći upadanje u njih. U početku ćete ih prepoznati tek kad upadnete u zamku, ali s vremenom i vježbom moći ćete to spriječiti. Ovdje su navedene neke od najčešćih zamki uma.

#### *Negativni samogovor*

Ova zamka se odnosi na negativni način razmišljanja o sebi. Svatko od nas je sam sebi najveći kritičar, i često nakon pogreške sami sebe okrivljavamo i vrijeđamo ("Kako sam glupa", "Baš sam idiot", "Beskorisna sam", "Mrzim se"). Možda analizirate jednu jedinu pogrešku i zaključite "Nikad mi ovo neće uspjeti, nitko mi ne može pomoći, stvari se nikad neće promijeniti". Kako biste se osjećali da vas netko od vaših prijatelja tako izvrijeđa? Vjerojatno biste bili tužni i ljuti i ne biste se više htjeli družiti s tom osobom. Kad se pojave osjećaji stresa, tjeskobe ili panike, može vam se učiniti kao da nosite naočale koje iskrivljavaju stvarnost i čine je gorom nego što jest. To održava spiralu tjeskobe u vašoj glavi, pojačavajući strahove i često vodeći do panike. Ako dovoljno vremena vrtite te negativne misli u glavi, uskoro ćete početi sami sebe osuđivati i kao osobu ("Ne vrijedim", "Loša sam osoba", "Nitko me nikad neće razumjeti jer sam čudan", "Nikome nisam privlačna"). Mindfulness može pomoći tako što ćete te misli, čak i one najgore, naučiti tretirati samo kao prolazne mentalne događaje, a ne kao činjenice. Kad se pojavi takva misao, možete je postati svjesni samo kao nečeg što se događa u umu, i promatrati kako odlazi, na isti način kao što možete gledati lišće kako prolazi niz potok ili oblake na nebu.

#### *Obrasci razmišljanja*

Postoji mnogo negativnih obrazaca razmišljanja koji dovode do lošeg raspoloženja i neugodnih osjećaja. Obično ih niste sasvim svjesni, pa treba uložiti napor da ih otkrijete kako biste mogli spriječiti pad u njihove zamke. Dolje su navedeni neki od najčešćih obrazaca razmišljanja, pa primijetite koji se najčešće pojavljuju kod vas. Umjesto da se osuđujete zbog njih, samo ih postanite svjesni, što će vam omogućiti da promijenite način gledanja na stvari.

*Katastrofiziranje* – način razmišljanja koji pojačava tjeskobu. U teškim situacijama automatski očekujete katastrofu, tj. zamišljate najgori mogući scenarij.



*Naglašavanje negativnog i zanemarivanje pozitivnog* – kad kažete nešto pozitivno, a onda iskoristite "ali" kako biste nadodali nešto negativno. Takav način razmišljanja i govora umanjuje važnost pozitivnih stvari, a povećava važnost negativnih stvari. Pokušajte okrenuti rečenicu tako da prvo dođe negativno, a zatim pozitivno, ili umjesto "ali" koristite "i" kako bi oba dijela dobila jednaku težinu.

*Čitanje misli* – uvjereni ste da znate što drugi misle, osjećaju i zašto rade to što rade, bez da za to imate dokaza. Često je usmjereno protiv vas samih, npr. mislite da se nekom ne sviđate ili da namjerno nešto radi protiv vas. Takve interpretacije pojačavaju tjeskobu i depresivnost.

*Vječni stručnjak* – stalno ste pod stresom jer očekujete da se morate dokazivati i braniti svoje odluke i postupke. Neprihvatljivo vam je biti u krivu.

*"Trebam"* – imate popis pravila za sebe i druge koja se ne smiju prekršiti. Ako ih sami prekršite, preplavi vas osjećaj krivnje jer niste ispunili vlastita očekivanja. Ako ih drugi prekrše, postajete ljutiti i zamjerate im.

*Okrivljavanje* – držite druge odgovornima za vlastitu bol, ili sebe za bol drugih. Uvijek postoji nešto izvan vas što je uzrok vašoj boli i patnji. No, druge ne možete promijeniti, kao ni okolnosti, možete jedino pokušati promijeniti sebe. Ako smatrate da je rješenje problema neovisno o vama, sami sebe lišavate moći za promjenu.

### *Negativne interpretacije*

Način na koji interpretirate događaje može imati ogroman utjecaj na razinu stresa koju doživljavate. Ako vas partner ne nazove, znači li to da vas više ne voli ili da je samo zauzet? Ako dobijete kaznu zbog prebrze vožnje, znači li to da je svijet protiv vas ili da samo morate malo usporiti? Je li pokazivanje emocija znak slabosti ili hrabrosti? Nije neobično da nam prva reakcija bude negativna i da se pojavi tako brzo i nesvjesno da ni ne shvatimo što se događa. No ovaj nedostatak svjesnosti vas može zadržati u spirali tjeskobnih osjećaja i fizičke napetosti. Pomoću mindfulnessa možete prepoznati te negativne interpretacije i otvoriti um drugim interpretacijama. Nešto što se čini kao katastrofa može zapravo biti dar.