

Mogućnosti za odvajanje od misli – tehnike iz MBCT-a i ACT-a

MBCT: *Mindfulness Based Cognitive Therapy* – Kognitivna terapija zasnovana na *mindfulnessu*

ACT: *Acceptance and Commitment Therapy* - Terapija prihvatanjem i posvećenošću

Obje terapije spadaju u 3.val kognitivno-bihevioralnih terapija - naglasak je na mijenjanju ODNOSA prema neugodnim unutarnjim događajima: negativnim mislima, brigama, emocijama i tjelesnim senzacijama, a ne toliko na mijenjanju sadržaja misli

Tehnike koje olakšavaju odvajanje od misli, njihovo prihvatanje, promatranje s udaljenosti, nestapanje s mislima, napuštanje borbe s mislima, promatranje misli samo kao misli – prolaznih mentalnih događaja:

- Tijekom vježbi meditacije (npr. vježba pune svjesnosti disanja, itd.), trenirati um da promatra misli odmaknuto: kao oblake na nebu koji dolaze i odlaze. U meditaciji, svaki put kada se neka misao pojavi, ona se imenuje („Ah, evo ga, to je briga“), misao se ne slijedi, ali je se ne pokušavamo niti riješiti, nego se um *nježno* vraća namjeravanom fokusu (disanju, zvukovima,...) koliko god puta da je potrebno (ako treba i 100 x u min) uz razvoj stava strpljivosti prema opetovanom tumananju uma.
- Misli (brige) se mogu u imaginaciji projicirati na kino-platno, naljepiti na list koji se pusti niz potok, misao se može objesiti na drvo (u mašti, ili doslovce se briga zapiše na papir i objesi na kućnu biljku)
- Brige se promatraju kao ogromni „zapatljanac“ izvan svoje glave: „Ah, to su samo dosadne brige. One nisu nužno stvarnost, nisu nužno činjenice, nisu moje pravo „ja“.“
- Svaka briga se zapiše na jedan „post-it“ papirić. Ti se papirići nalijepe na zid – izdvoje se brige koje upućuju na rješavanje problema od onih nad kojima osoba nema kontrolu. Ove nad kojima nema kontrolu se mogu opetovano čitati puno puta (svakim čitanjem se osoba malo udalji od zida kako bi brige gledala s veće udaljenosti) sve dok ne izgube značenje (izlaganje brigama).
- Prije svake negativne ili nekorisne misli dodati „Imam misao da...“. Npr. „Imam misao da... će se moje dijete razboljeti.“ Ili, još bolje: „**Primjećujem da imam misao da...ću poludjeti od tih briga**“
- Također, za svaku emociju kažemo: „To je ... (*zabrinutosti, ljutnje, straha, tuge...*). Može biti velika razlika između „Uplašen sam“ i „To je strah“.
- Imam tjelesne senzacije... (navesti prirodu i lokaciju senzacije): npr. *To je senzacije stezanja u prsima. To je mišićna napetost u ramenima. To je nemir u rukama i nogama.*
- Kada osjetite poriv za nekim ponašanjem kažete: „Primjećujem tendenciju da...(imenujte svoj poriv za određenim ponašanjem)“. Npr. *Primjećujem tendenciju da krenem čitati o bolestima na internetu* (stvara se mala pauza u kojoj osoba *bira* ne otići na internet motivirana vlastitom dobiti)
- Vježbe vokalizacije: Svoje negativne misli/brige reći na jedan od narednih načina:
 - Vrlo polako (na svaki udah ili izdah po jedan slog)
 - Drugaćijim glasom (smiješnim glasom, ili glasom političara, ili jako visokim ili jako dubokim glasom)
 - Otpjevati misao/brigu na neku melodiju
- *Radio koji emitira loše vijesti.* Uvrstite svoje često ponavljajuće negativne misli u sljedeći tekst koji ćete izgovoriti imitirajući radio voditelja: *Ovo je radio koji emitira loše vijesti. Tu smo s vama 24 h dnevno, 7 dana u tjednu. Zapamtite. Sve same loše vijesti! U svako doba. To je radio koji emitira loše vijesti! Evo i prvih vijesti: _____ (vaše ime) je loša osoba! Ona misli da nije onoliko dobra koliko bi trebala biti. Više vijesti vam donosimo u 11 sati.*
- Tretirajte um kao da je druga osoba ili vanjski događaj:
 - „Evo moj um opet počinje! Bla, bla, bla...“
 - Zahvala umu: „Hvala ti umu što si me upozorio! Danas radiš super posao brinjenja!“
 - „Pop-up mind“ – um koji iskače. Zamislite negativno kvocanje uma kao Internet reklame koje iskaču po ekranu
- Stavite na vidjelo: Ispišite negativne evaluacije (glup, anksiozan, neprivačan, nevoljen) i naljepite ih na sebe i nosite naokolo (barem po kući).