

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 prihvaćanjem i posvećenošću

Objekte 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 prihvaćanje, 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 dobrobiti)
- 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).

Tehnika VRIJEME BRIGA: *Kada vam god dođe neka briga, recite si: „Ok, to je briga. Bavit ću se njezinim rješavanjem danas poslijepodne od 16-17 h. Evo, zapisat ću je da ne zaboravim, a u 17 h mogu brinuti o njoj i drugim brigama koliko god hoću.“ I tada se okupirajte nekim poslom koji vam je važan, povezan s nečim što vam je vrijedno i koji može okupirati veći dio vaše pozornosti. I svaki put kada brige dođu, nježno ih primijetite, normalizirajte i odgodite ih za vrijeme briga – nema veze ako brige dolaze i 100 puta u minuti, to je skroz OK. I nježno vraćajte fokus onome što radite upravo sada.*

Vježba ispisivanja briga/negativnih misli na papiriće. Pripremite 10-15 malih papirića (dobro je da budu *post-it*, ali nije nužno). Sjednite i prizovite svoje brige, ili prizovite neki problem oko kojega puno brinite. *Što je tako strašno u tom problemu, koje se sve katastrofe mogu dogoditi, što je najgore što se može dogoditi, kako ću se ja s time nositi...* i kako koja briga ili negativna misao dođe, zapišite ju na 1 papirić: 1 briga/misao-1 papirić. Kada ste gotovi (dajte si vremena da ih ispišete što više) raširite papiriće po stolu, ili ih nalijepite na ormar i čitajte ih naglas. Primijetite kako se osjećate. Potom fizički malo odmaknite od tih papirića i ponovno pročitajte te misli/brige. Zatim se još malo odmaknite i pročitajte ih naglas po 3.put. Zamijetite kako se osjećate nakon svakog čitanja. Sjetite se da su misli samo misli – prolazni mentalni događaji koji nisu nužno istina. Potom ponovno pregledajte svoje papiriće i pokušajte razdvojite one brige nad kojima imamo kontrolu (koje su produktivne, upućuju na neku akciju koju doista i možemo napraviti, na problem koji doista i mogu riješiti) od onih nad kojima nemamo kontrolu (neproduktivne brige, s kojima ništa ne mogu napraviti sada). Razdvojite ih na 2 hrpice. Za one brige/misli, za koje niste sigurni spadaju li u jednu ili drugu kategoriju, samo ih odvojite na 3. hrpicu pa zamolite prijatelja/terapeuta da vam pomogne dati perspektivu vezano za te misli. Papiriće s brigama možemo nositi sa sobom radeći stvari koje su nam važne, a koje smo možda izbjegavali zbog briga. Tako se uvjeravamo da bez obzira što brige kažu, ne treba im vjerovati, nego raditi ono što nam je u životu važno.

Vježba 5 čula (osjetila): Kada me preplave brige/negativne misli mogu napraviti i vježbu 5 čula:

Smisao vježbe je da se odmaknemo od misli prebacivanjem pozornosti na neposredni doživljaj svijeta kroz svoja osjetila: vid, sluh, dodir, miris, okus...

Otvorimo oči i pogledajmo oko sebe: prepoznamo i osvijestimo 5 stvari koje možemo vidjeti, osvijestiti kroz svoj osjet vida... postanimo svjesni njihovih osjetilnih kvaliteta: zamijetimo boje, oblike, svjetlije i tamnije dijelove objekata, npr. ova olovka je plava, svjetlost se reflektira na njezinoj površini, vršak se čini oštar i siv... Ako um luta, samo ga nježno vraćamo gledanju koliko god puta da je potrebno

Potom, osvijestimo 4 stvari koje možemo dodirnuti, osvijestiti kroz svoj osjet dodira... doista ih dodirujemo i osvijestimo punosvjesno kvalitetu osjeta dodira... ova moja majica je meka, svilenkasta... rukohvat stolice je hladan, gladak... jastuk hrapav i topa... čaša hladna i glatka

Zatim osvijestimo 3 stvari koje možemo čuti: zvuk svoga disanja, zvukove koji dolaze izvana, zvuk prometa, ljudski glasovi, ptice... doista zamijetite kvalitetu zvuka kroz svoj osjet sluha puštajući da sve bude baš tako kako jest.

Sada osvijestimo barem 2 stvari koje možemo pomirisati: pomirišimo svoju odjeću, kosu, napitak ili hranu ako su nam blizu... doista uđimo u doživljaj svijeta kakav jest upravo sada kroz osjet mirisa

I na kraju, osvijestimo 1 stvar koju možemo okusiti: napitak, komadić hrane... ako ga nemamo u ovom trenutku, u redu je... možemo prizvati sjećanje okusa i mirisa hrane – miris kave, jagode... i doista ući u svoj doživljaj.

I tada se vratimo aktivnosti koju radimo nastojeći ju obavljati punosvjesno. Kada misli/brige opet navale, vraćamo pažnju pomnom obavljanju aktivnosti uvijek ponovno i ponovno, opet osvještavajući senzorne kvalitete (npr. kuhamo: osjećamo povrće na dodir, primjećujemo boje, mirise...)