



INTEGRACIJA MINDFULNESSA U BKT

Ana Petranović
Mag.psych.

Siječanj, 2024.

ŠTO JE MINDFULNESS?

- Stanje u kojem pojedinci usmjeravaju svoju pažnju na događaje i doživljaje u sadašnjem trenutku bez osuđivanja, znatiželjno i uz potpuno prihvaćanje
- Obilježje koje varira u snazi s obzirom na situacije i individualne razlike
- Mindfulness pomaže pojedincima da drugačije pristupaju svojim mislima – umjesto preispitivanja istinitosti misli, osvijestimo ih i dopuštamo im da dolaze i odlaze bez osuđivanja
- Cilj nije ukloniti nelagodne misli ili unutarnje podražaje već ih prihvatiti bez evaluacije i potrebe da ih promijenimo → fokus je na **sadašnjem trenutku** uz otvorenost i prihvaćanje

VRSTE MINDFULNESSA

Mindfulness misli

- Za klijente koji pretjerano ruminiraju, brinu se ili pokušavaju supresirati intruzivne misli

Mindfulness unutarnjih podražaja

- Za klijente sa snažnim emocijama i drugim uznemirujućim unutarnjim doživljajima

Mindfulness za suosjećanje sa sobom

- Za klijente koji se pretjerano kritiziraju

ABEOVO RUMINIRANJE

- Za vrijeme gledanja TV-a: „*tratim svoj život*“, „*trebao bih sada tražiti posao*“, „*ja sam propalitet*“, „*nikada neće biti bolje*“... → emocija tuge i osjećaj bespomoćnosti + težina u tijelu
→ ponašanje: nastavlja sjediti na kauču
- Unatoč terapiji i kognitivnom restrukturiranju, misli se vraćaju – depresivni klijenti skloni ruminiranju.

Disfunkcionalna vjerovanja:

- „*Ako mislim dovoljno intenzivno o tome zašto sam izgubio posao, mogu shvatiti kako izbjeći takve ishode u budućnosti*”
- „*Ako mogu predvidjeti probleme, možda ih mogu prevenirati*”
- „*Kada ovako počnem razmišljati, ne mogu prestati*”

Uz mindfulness (npr. fokus na dan), klijent mijenja disfunkcionalna uvjerenja vezano za tijek razmišljanja. Prepoznaje da ruminira, prihvaća iskustvo i negativnu emociju i odabire ne uključiti se aktivno u to razmišljanje.

**Formalne
mindfulness
vježbe**

- Vremenski određene, mirno i tiho mjesto, usmjeravanje pažnje na određeni doživljaj (dah, dijelovi tijela, pokreti, zvukovi, emocije...)
- Kada pažnja odluta, bez osuđivanja ju vraćamo na doživljaj/podražaj
- Početi s kraćim meditacijama (5 min)

**Neformalne
mindfulness
vježbe**

- Primjena mindfulness principa u svakodnevnom životu – osvještavanje onoga što radimo u nekom trenutku i vraćanje pažnje kada misli odlutaju
- Primjećivanje neugodnih / nepoželjnih emocija i misli i dopuštanje da budu prisutne – vraćanje fokusa na ono što radimo

SAMOSTALNO PRAKTICIRANJE MINDFULNESSA

- Vježbanje meditacije, prakticiranje mindfulnessa kroz dan, fokusiranje na prirodu, svjesno jedenje, hodanje itd. → osobito u stresnim periodima

Zašto prakticirati mindfulness?

- ✓ Smanjen stres i veći osjećaj dobrobiti (well-being)
- ✓ Bolje razumijevanje i lakše objašnjenje tehnika klijentima
- ✓ Motiviranje klijenata da prakticiraju mindfulness uz stvarne primjere iz osobnog života

TEHNIKE PRIJE UVOĐENJA MINDFULNESSA

- Intergriranje Mindfulnessa u BKT → najbolji rezultati za klijenta

Važne strategije prije predstavljanja mindfulnessa na primjeru depresivne ruminacije:

1. Psihoedukacija klijenta o BKT modelu
2. Istraživanje prednosti i nedostataka ruminiranja u usporedbi s fokusiranjem na sadašnji trenutak (npr. kroz problem solving)
3. Sokratsko ispitivanje – testiranje točnosti „prednosti” ruminiranja
4. Raprava o tome kako ruminiranje interferira sa životom u skladu s vrijednostima klijenta
5. Educiranje klijenta o mindfulnessu i njegovim prednostima za misaone procese
6. Započinjanje misaonog procesa na seansi
7. Rangiranje intenziteta negativnih emocija

Vođenje klijenta kroz mindfulness vježbu (cca 5 minuta) uz snimanje da bi mogli ponovno vježbati doma.

Nakon vježbe, korisne strategije:

1. Ponovno rangiranje intenziteta negativnih emocija
2. Donošenje zaključka o iskustvu (dodatno testiranje disfunkcionalnih uvjerenja o misaonom procesu) – „*jeste li mogli vraćati pažnju na dah?*“, „*što vam to govori o vašoj mogućnosti da otpustite ruminiranje?*“, „*što se dogodilo s emocijom dok ste vježbali?*“?
3. Zajednička odluka o akcijskom planu, najčešće formalno prakticiranje mindfulnessa 5 minuta svako jutro te neformalna strategija smanjivanja ruminiranja tijekom dana

Razlozi za poticanje negativnog misaonog procesa kod klijenta prije mindfulness vježbe:

- ✓ Vježba služi kao bihevioralni eksperiment za testiranje disfunkcionalnih uvjerenja – npr. „*Ruminiranje se ne može kontrolirati*”. Klijent uviđa da im mindfulness daje određeni stupanj kontrole nad ruminiranjem što ih motivira na vježbanje između susreta.
- ✓ Repliciramo stvarne uvjete koje će klijent doživljavati između susreta kada bude koristio minfulness strategije. Ukoliko strategiju vježbamo za vrijeme seanse dok je klijent relativno opušten, može imati dojam da mindfulness ne pomaže kada se nađe u stresnoj situaciji i ruminiranju tijekom svog uobičajenog dana.

ZAKLJUČAK

- Mindfulness je svjesnost o sadašnjem trenutku uz otvorenost, prihvaćanje i znatiželju.
- Mindfulness može doprinijeti tretmanu, a osobito kada je klijent sklon ruminiranju, brizi, opsesivnim mislima, kontinuiranom samo-kritiziranju i izbjegavanju neugodnih unutarnjih doživljaja.
- Integriranje mindfulnessa u terapiju pokazuje bolje rezultate nego samostalno korištenje, a može se koristiti na formalne i neformalne načine – ovisno o individualnim potrebama klijenata

LITERATURA

- Beck, J. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, 3rd Ed.* New York.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.