

Predstavljanje mindfulnessa klijentima na primjeru depresivne ruminacije

Vježba usmjeravanja na dah s Abe-om

- Judith: Zvuči kao da ruminiranje baš i nije od pomoći - je li to točno?
- Abe: Da.
- Judith: Željela bih Vas upoznati s mindfulnessom. To je tehnika koja nam pomaže umanjiti ruminaciju, na način da primjećujemo naše misli na neosuđujući način i odvajamo se od misaonog procesa, dopuštajući mislima da dolaze i odlaze dok svoju pažnju usmjeravamo na druge stvari u sadašnjem trenutku.
- Abe: Okej.
- Judith: Prvo, moramo pokrenuti ruminaciju kako bi mogli upravo sada iskusiti iste misli koje ponekad imate i kada ste kod kuće. Možete li sjesti i zatvoriti oči? Ili ako želite, možete ih i ostaviti otvorenima.
- Abe: *(Naslanja se na stolicu i zatvara oči)*
- Judith: *(Pauza 5 sekundi)*. Pokušajte opet razmišljati o svom životu i o svojoj budućnosti, bilo u sebi ili naglas, baš kao što ste mi ispričali da ste to radili ovaj vikend dok ste sjedili na kauču: o tome kako bi trebali tražiti posao, kako tratite život, da ste promašaj, da ste nekad imali dobar život, ali sve je postalo loše, kako nema nade i da se nikada nećete osjećati bolje. *(Pauza 30 sekundi)*. Kako se osjećate?
- Abe: Prilično tužno.
- Judith: Koliko tužno - na skali od 1 do 10?
- Abe: Oko 8.
(Nakon toga, uključuje snimanje zvuka na njegovom mobitelu.)

- Judith: U redu. Ako već niste, zatvorite oči i držite ih zatvorenima. Pokušajte se usredotočiti na svoje disanje, na senzacije koje osjećate dok dišete. *(Pauza 10 sekundi)*. Primijetite kako zrak ulazi i izlazi kroz Vaše nosnice, kako struji; primijetite kakav je osjećaj u Vašim plućima, prsima i trbuhu kada se udahom šire i izdahom spuštaju. *(Pauza 15 sekundi)*. Možete primijetiti te osjećaje kao cjelinu *(pauza)* ili se osredotočiti na specifičan, jedan osjećaj, poput strujanja zraka - unutra, pa van, kroz Vaše nosnice. Što god od toga Vam je ugodnije. *(Pauza 30 sekundi)*. Dok to radite, primijetite ćete da Vaš um počinje lutati - pojavljuju se razne misli, ili ste se uhvatili kako ponovo ruminirate i u vrtlogu ste misli, kao i prije nekoliko minuta. Kada toga postanete svjesni, nježno vratite svoju pažnju natrag na dah. *(Pauza 45 sekundi)*. Bez obzira na to koliko puta Vaš um odluta, svaki put samo osvijestite da se to dogodilo, i nježno vratite svoju pažnju natrag na dah. *(Pauza 30 sekundi)*. Nema potrebe da se kritizirate ili frustrirate kada Vam misli odlutaju, jer to je ono što naš um čini; sve što trebate učiniti je primijetiti da se to dogodilo - i nježno vratiti tu pažnju, koja je odlutala, natrag dahu. *(Pauza 40 sekundi)*. U redu je ako primijetite svoje misli u pozadini uma. Ne morate ih na silu tjerati da odu, nestanu, ili ih mijenjati. Samo primijetite da su tu i pustite da izblijede same od sebe, jer ćete opet vratiti pažnju na neku od senzacija povezanih s disanjem. *(Pauza 60 sekundi)*.

Koraci AWARE tehnike

- 1. Prihvatite anksioznost.** Anksioznost je prirodna, normalna i neophodna za preživljavanje. Senzacije / osjete koje doživljavamo su normalan dio anksioznosti, pa čak i kada postanu intenzivni. Anksioznost se povećava kada postanemo anksiozni zbog toga što smo anksiozni. No samo zato što se osjećamo anksiozno, ne znači nužno da nešto nije u redu. Naš mozak reagira na isti način, radilo se tome da percipira stvarnu ili zamišljenu opasnost. Anksioznost možemo promatrati kao energiju koju dobivamo da nam pomogne u nošenju s opasnim ili teškim situacijama. Ne pokušavajte ju izbjegavati, potiskivati ili kontrolirati. Kada to radimo, ona postaje intenzivnija i dugotrajnija.
- 2. Promatrajte ju iz daljine.** Promatrajte anksioznost bez prosuđivanja - ona nije ni dobra, ni loša. Ocijenite ju na ljestvici od 0 do 10, i gledajte ju kako raste i pada. Odvojite se. Zapamtite - Vi niste svoja anksioznost. Što više se uspijete odvojiti od iskustva, to ga više možete samo promatrati. Promotrite svoje misli, osjećaje i postupke kao da ste prijateljski nastrojen, ali ne pretjerano zabrinut, promatrač.
- 3. Djelujte konstruktivno s njome.** Ponašajte se kao da niste anksiozni. Što god možete učiniti bez anksioznosti, možete napraviti i s njom. Možete voditi razgovor, obavljati poslove, hodati, voziti, vježbati, plesati, pjevati, moliti se i pisati s anksioznošću. Dišite polako i normalno. Nemojte bježati od anksioznosti ili izbjegavati situacije koje uzrokuju anksioznost. Kada to radimo, time si dajemo poruku da je anksioznost loša ili opasna.
- 4. Ponovite gore navedeno.** Nastavite prihvaćati, promatrati i djelovati konstruktivno s anksioznošću.
- 5. Nadajte se najboljem.** Većinu vremena, ono čega se najviše bojimo, neće se dogoditi. Dajte si puno prilika da koristite korake iznad, kako bi stekli povjerenje da se anksioznost uvijek smanjuje. A Vaše poteškoće s anksioznošću će se smanjiti tek kada se prestanete boriti protiv nje, izbjegavati ju ili kontrolirati.

Vježbajte vježbe :)

Napravite sami formalnu mindfulness vježbu. Pročitajte mindfulness skriptu iz prethodnog dijela ovog poglavlja i snimite ju. Zatim, pronađite mirno mjesto i udobno se smjestite. Možete sjediti na podu ili na stolici, ili stajati na jednom mjestu. Zatvorite oči, ili ako tako preferirate, ostavite ih otvorenima. Ako se previše brinete ili ruminirate, ako se kritizirate, pokušavate izbjeći neka unutarnja iskustva, poput negativnih emocija ili misli, ili ako osjećamo bol ili žudnju, pokušajte reproducirati taj misaoni proces ili neugodno unutarnje iskustvo. (Ako nemate neki od tih problema, možete jednostavno započeti s mindfulness vježbom). Dok slušate snimku, zapamtite da je normalno da nam pažnja luta. Nemojte se zbog toga osuđivati ili kritizirati. Samo vratite svoju pažnju nazad na dah kad god primijetite da vam je um odlutao. Primijetite kako se osjećate nakon meditacije, u odnosu na prije. Isto tako, uzmite 5 minuta da napravite neformalnu praksu. Pogledajte kroz prozor, u neku sliku, ili prošećite (ili se uključite u bilo koju drugu aktivnost). Koristite svoja osjetila kako biste postali potpuno svjesni, prihvaćajući, otvoreni i znatiželjni u vezi tog iskustva. Svaki put kada vam um odluta, izbjegavajte se kritizirati, i nježno vratite fokus na to iskustvo.