

02 Mindfulness mitovi

Uvod u Mindfulness kurs

By Vesna Laković van Kempen

Mindfulness mitovi

Za Mindfulness se vezuju brojni mitovi i zablude, te je važno da na vreme saznaš šta možeš da očekuješ od ove prakse i koje su možda predrasude ili dezinformacije koje ti mogu biti prepreka u tvojoj ličnoj praksi.

1) Mindfulness je samo meditacija

Iako je praksa meditacije veoma važna u treniranju svesne pažnje, ona nije jedino bitna u razvoju svesnosti i prisutnosti.

U okviru Mindfulness-a mi takođe radimo i na negovanju 7 Mindfulness stavova, što u meditaciji, što generalno u životu, radimo brojne neformalne vežbe i učimo kako da budemo svesniji i prisutniji u „običnim“ svakodnevnim aktivnostima, odnosima koje gradimo sa drugima i nama samima.

2) Samo određeni tipovi ljudi mogu da se bave Mindfulness-om

Ljudi često misle da, ako su ekstrovertni, energični i mnogo razmišljaju, onda praksa Mindfulness-a jednostavno nije za njih, već da je samo namenjena mirnijim i introvertnijim tipovima ljudi.

Ovaj mit je često povezan i sa tim da mnogi misle da kada se bavimo Mindfulness-om mi treba da zaustavimo svoje misli i „ispraznimo“ um.

Najpre je važno da znamo da Mindfulness od nas ne zahteva da nemamo misli, već da primećujemo svoje misli, uspevamo bolje da ih kontrolišemo i uviđamo načine na koje naše misli utiču na naša osećanja, raspoloženja, odnose. Tako da, bez obzira kakav je vaš karakter ili temperament, možete da vežbate svesnu pažnju. Neke vežbe će vam prijati manje, neke više, ali to je sve stvar preferencije i ukusa.

3) Kada se bavimo Mindfulness-om treba da smo uvek smireni u svakoj situaciji

Često mi se dešavalo da dobijam komentare od ljudi kada me vide ljutu ili iznerviranu: „Pa Vesna, ti si Mindfulness trener“.

Ovo uglavnom govore ljudi koji nemaju mnogo znanja o Mindfulness praksi.

Kada govorimo o svesnoj pažnji, mi ne govorimo o nekom večnom osećaju blaženstva i smirenosti. Nama je cilj da osvestimo, prihvatimo sve ono što se dešava u nama, bilo to prijatno ili neprijatno, bila to tuga ili radost. Ne pravimo se da smo srećni kada smo tužni, niti da smo smireni kada smo ljuti.

Ono što mi učimo jeste da ne potiskujemo svoja osećanja, ali, takođe, i da nismo poneseni i kontrolisani od strane istih. Učimo kako da imamo smirenije ili možda čak neke odložene reakcije i ponašanja na neku neprijatnu emociju.

A nekada možemo svesno odlučiti da želimo da uđemo u konflikt i jasno pokažemo svoju tugu, ljutnju ili bol.

U ovoj praksi mi vežbamo i samosaosećanje, te ako nekada kažemo i uradimo nešto što možda nije bilo primereno, vežbamo kako da preuzmemo odgovornost za tu situaciju, ali ne osuđujemo sebe večno zato što smo rekli ili uradili nešto što možda nije bilo u redu. Ako očekujete da, zahvaljujući Mindfulness-u, uvek budete smireni i nasmejani, nažalost, to ne mogu da vam obećam.

Ono što znam jeste da će se vaš odnos prema vašim emocijama promeniti, te samim tim i vaše reakcije i ponašanja kada ste preplavljeni nekim od neprijatnih osećanja.

4) Kada vežbamo Mindfulness, treba uvek da smo u sadašnjem trenutku

Ovo je mit sa kojim se uglavnom suočavaju osobe koje se „navuku“ na Mindfulness i koje već poseduju određeno iskustvo vežbanja.

Naravno da ne možete uvek biti u sadašnjem trenutku, ovde i sada. To bi čak bilo i prilično opterećujuće i iscrpljujuće. Sasvim i normalno i zdravo je da maštate, planirate, sanjarite, da se prisećate nekih lepih trenutaka, uspomena, da postavljate ciljeve za budućnost i razmišljate o nekim novim planovima i idejama.

Ono što mi vežbamo jeste način kako da ne budemo konstantno poneseni mislima o prošlosti i budućnosti, kako da zaustavimo sebe u tome i uvidimo šta se dešava ovde i sada.

Na ovaj način mi možemo da utičemo na svoju sadašnjost kako bismo kreirali bolju budućnost.

5) Mindfulness je rešenje za sve naše probleme

Mindfulness praksa nije rešenje za sve naše probleme, pogotovo ako se suočavate sa izazovima vezanim za vaše mentalno zdravlje.

Kao i gotovo svaka praksa ličnog razvoja i rada na sebi, ona ima svoje jake i slabe strane, svoje prednosti i ograničenja.

Zahvaljujući Mindfulness-u možda ovestite da postoje aspekti vaše ličnosti na kojima treba da radite dublje kroz neke druge prakse ili rad sa psihoterapeutom, ili da vam je potreban trening iz asertivne komunikacije ili intenzivniji rad na razvoju socio-emocionalne inteligencije.

Mindfulness praksa ima terapijsko dejstvo i pomaže nam u izgradnji unutrašnjih resursa, te stoga može biti i sjajna dopuna već postojećoj psihoterapiji ili nekim drugim pravcima koje izučavate.