

## Myśli to tylko myśli, nie fakty

Uczestnicy programów MBSR w Stress-Reduction Clinic pytani o najważniejsze rezultaty swojego udziału w programie wymieniają najczęściej dwie rzeczy: „oddychanie” i „świadomość, że różnię się od moich myśli”.

Oczywiście wszyscy potrafili oddychać na długo, zanim przystąpili do programu. Mówiąc „oddychanie” mają na myśli odkrycie na nowo wrodzonej umiejętności oraz jej silne skutki, powolne podążanie za oddechem w stanie głębokiego spokoju i łączenie go z aktywnościami dnia codziennego.

Druga odpowiedź pozwala zauważyć, że wielu z nas nie ma świadomości tego, iż ciągle myślimy. Najczęściej zauważamy to, próbując systematycznie skupić uwagę na oddychaniu i akceptując swoje wnętrze, nie starając się go oceniać - dopiero wtedy widzimy, jak ciężko jest skoncentrować się na dłuższy czas, nawet na czymś tak prostym jak własny oddech.

Kiedy zwracamy uwagę na oddychanie i to, co nas rozprasza, z reguły od razu zauważamy, że myślimy prawie bez przerwy. Odkrywamy, że myślenie polega głównie na ocenianiu i wartościowaniu naszych spostrzeżeń oraz kształtowaniu wyobrażeń i poglądów. Jest również kompleksowe, chaotyczne, nieprzewidywalne, a często niedokładne, niespójne i pełne przeciwności.

Przez większość czasu nie zauważamy istnienia nieokiełznanego potoku myśli. Wydaje się, że żyją one własnym życiem, podobne do przepływających po niebie chmur, są chwilowymi wydarzeniami w naszej świadomości. Jednak to właśnie one tworzą coraz to nowsze modele rzeczywistości w formie pomysłów i poglądów na nas samych, na innych i świat, które akceptujemy – często odrzucając możliwość pomyłki. Nieświadomość, że myśli nie są niczym więcej, jak tylko myślami może spowodować kłopoty w każdej sferze życia, zrozumienie tego bywa natomiast bardzo pomocne w unikaniu pułapek, które zastawia na nas własne myślenie. (...)

Zamykamy się w forcie opatrzonym etykietką: oceniamy siebie i wierzymy tej ocenie, przez co zawężamy pole widzenia prawdy. Nasze postrzeganie nabiera cech samowypełniającego się proroctwa, co znacznie ogranicza nas samych i świat otaczający. Sztywność postrzegania czyni nas ślepyimi na drzemiące w nas i innych możliwości zmiany, wykluczając wielowarstwowość, kompleksowość i jednolitość wszystkich ludzi oraz rzeczy.

**Dzięki ćwiczeniu skupiania uwagi nauczysz się postrzegać swoje myśli, jako myśli, a nie „prawdę absolutną”, podobnie - stany uczuciowe.**

Patrząc na myśli i uczucia w ten sposób, osłabimy dominację zaimka osobowego nad duchem: zamiast „moja” myśl widzimy „myśl”, zamiast „moje” uczucie – po prostu „uczucie”. Ponieważ nie trzymamy się kurczowo „swoich” myśli, poglądów i uczuć, poszerzamy horyzonty i tym samym dajemy sobie więcej wolności.

Złość, wstyd, niecierpliwość czy wściekłość - uważne przeżywanie emocji oraz ich poprawne rozpoznawanie pozwalają wypracować zachowania alternatywne, bez przymusu i automatycznej reakcji.

Źródło: Jon i Myla Kabat-Zinn