

Prikaz knjige

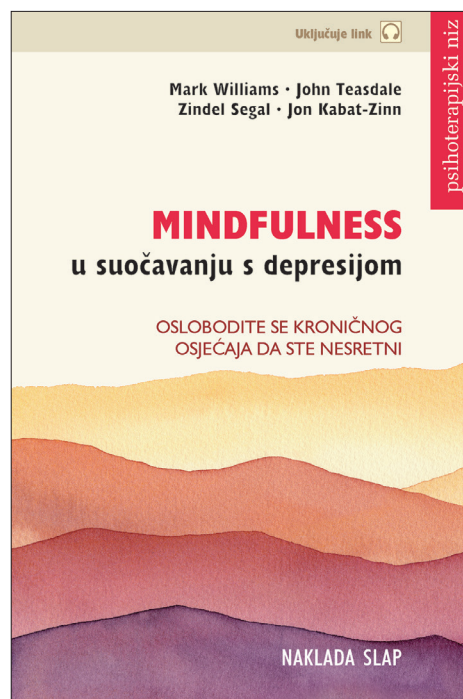
Mark Williams, John Teasdale,
Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn
**Mindfulness u suočavanju s
depresijom**

Naklada Slap: Jastrebarsko, 2021. format: 15,5 x 23,5, tvrdi uvez, opseg: 284 str., ISBN: 978-953-191-898-5

Naklada Slap u svojem opusu biblioteke Psihoterapijski niz počinje stvarati i niz izvrsnih djela iz područja mindfulnessa (pune svjesnosti). Nakon što je 2019. godine objavila vrlo zapaženu knjigu „Mindfulness – kognitivna terapija u tretmanu depreseije“, pred nama je i izdanje knjige „Mindfulness u suočavanju s depresijom“, autora Marka Williamsa, Johna Teasdalea, Zindela Segala i Jona Kabata-Zinna, ponovno u izvrsnom prijevodu Magdalene i Milana Živkovića.

Vjerujem da je podnaslov knjige „Oslobodite se kroničnog osjećaja da ste nesretni“ dobra pozivnica za to da je poželite čitati, što ću nastojati potkrijepiti i kratkim predstavljanjem dijelova ove zanimljive i vrlo čitljive knjige. U samom uvodu autori nas pozivaju na upoznavanje najnovijih znanstvenih otkrića koja radikalno mijenjaju razumijevanje procesa koji podržavaju i „hrane“ depresiju i stalnu tugu te iznose program koji prema njihovim istraživanjima može smanjiti rizik od povrata simptoma u osoba koje su imale tri ili više epizoda depresije.

U knjizi je jedanaest poglavlja organizirano u 4 dijela, nakon čega na tridesetak zadnjih stranica autori daju sugestije za daljnje čitanje, svoje bilješke i informacije o mrežnim materijalima. Kao i uz prethodnu knjigu, i uz ovu su dostupni zvučni zapisi serija vježbi iz pro-



grama mindfulness – kognitivna terapija u tretmanu depresije (MKTTD) (engl. *Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT*), koje možete uklopiti u svoj svakodnevni život.

Prvi dio knjige nosi naslov „Um, tijelo i emocija“. Autori ovdje propituju kako um, tijelo i emocije zajedno stvaraju i održavaju depresiju te kako prekinuti taj začarani krug. Argumentiraju neupitnu snagu punosvjesnog bivanja u trenutku, kao svojevrsne alternativne strategije u načinu funkcioniranja uma (bivajući način funkcioniranja uma) umjesto automatskog korištenja sveprisutnog kritičkog mišljenja (radni način funkcioniranja uma) u borbi s depresijom.

Čitajući drugi dio knjige, iskustveno ćemo doživjeti što propuštamo kada nas preuzmu

misli i potpuno se izgubimo u pokušaju rješavanja problema raspoloženja aktivnim djelovanjem našeg „autopilota“ u radnom modusu. Kroz primjere, priče i početne vježbe pune svjesnosti već ovdje počinjemo graditi vlastita iskustva pune svjesnosti i u mogućnosti smo iskustveno osjetiti prelaženje s „činiti“ na „biti“. U knjizi možemo otkriti čudesno djelovanje namjernog obraćanja pozornosti na trenutačno iskustvo, bez prosuđivanja, osjetiti izravno iskustvo umjesto razmišljanja kroz vježbe punosvjesnog disanja, pregleda tijela, punosvjesnog hodanja...

Kroz sadržaje trećeg dijela usavršavamo svoje vježbanje pune svjesnosti za efikasnije nošenje s negativnim mislima, osjećajima, tjelesnim osjetima i ponašanjima koji zajedno kreiraju spiralu koja tugu, osjećaj da ste nesretni, pretvara u depresiju. Vježbe iz ovog dijela pomažu nam u proširivanju i produbljivanju sposobnosti raspoznavanja cijelog spektra vlastitih intuitivnih evaluacijskih iskustava kao ugodnih, neugodnih ili neutralnih te kako se ona odražavaju na tijelo. Kada se predamo sadašnjem trenutku i otpustimo sve misli o

prošlosti i budućnosti, otkrivamo nove dimenzije iskustva (tjelesne i emocionalne), boli i patnje te uočavamo kako ih možemo prigrliti i drugačije razumjeti i u trenutcima kada nam je najteže.

U četvrtom dijelu izložena je jedinstvena strategija punijeg i djelotvornijeg življenja u suočavanju sa životnim problemima, posebno s ponavljajućom depresijom, kroz sustavan i lako primjenjiv osmotjedni program koji na praktičan način sjedinjuje elemente i vježbe opisane u knjizi. Dodatna vrijednost su priče ljudi koji su rasli i mijenjali se vježbajući punu svjesnost tijekom svoje borbe s depresijom, što je dokaz da i svi mi kroz otvorenost za nova iskustva i sustavno vježbanje možemo aktivirati svoje duboke unutarnje resurse našeg bivajućeg uma.

Ovu izuzetno lako čitljivu, moćnu i korisnu knjigu, s jasno napisanim koracima i vježbama treniranja pune svjesnosti, svakako preporučujem svima koji žele raditi na svojoj psihičkoj otpornosti, bez obzira na to jesu li se do sada suočili s depresijom ili nisu imali takvo iskustvo.

Barica Urh