

Kako nam majndfulness može pomoći da unapredimo interetničke odnose?

Majndfulness se može definisati kao veština življenja u sadašnjem trenutku. Pionir uvođenja ove tehnike u naučni milje, Džon Kabat-Zin za majndfulness tvrdi da je to obraćanje pažnje na poseban način: namerno, u sadašnjem trenutku i bez osuđivanja.

Najnoviji trend u borbi sa predrasudama i unapređenju interetničkih odnosa jeste primenjivanje programa zasnovanih na majndfulnessu, naročito kod mladih, u školama. Rezultati ovakvih intervencija pokazali su značajno smanjenje učestalosti negativnih stereotipa i predrasuda prema pripadnicima druge etničke grupe, kao i povećanje spremnosti za stupanje u kontakt sa pripadnicima manjinskih etničkih grupa, čak i u visoko konfliktnim područjima.

Zašto je to tako? Istraživanja su pokazala da postoji značajna povezanost između praktikovanja majndfulnessa i veće interkulturalne osetljivosti. Nivo razvijenosti ključnih dimenzija majndfulnessa: fokus na sadašnji trenutak, neosuđivanje i samoprihvatanje mogu predvideti stepen interkulturalne osetljivosti pojedinaca. Pretpostavlja se da aktivnim i namerno uložnim trudom da doživimo sadašnji trenutak što bolje, mi sprečavamo automatsko aktiviranje stereotipa i predrasuda koje eventualno imamo. Ovo je potkrepljeno neuropsihološkim istraživanjima koja su pokazala da se praktikovanjem majndfulness vežbi aktiviraju sasvim drugačiji centri u mozgu od onih kada smo na „autopilotu“.

No, u borbi protiv predrasuda ne treba se osloniti samo na vežbanje majndfulnessa i uopšte rad na sebi kao pojedincu, već aktivno menjati institucionalna pravila i sistemske obrasce koji (re)produkuju nejednakosti i interetničke sukobe.

#fondzanauku #programidentiteti #nidea