

# TIETOISUUSTAIDOT (MINDFULNESS)

Huomaatko masentuvasi herkemmin sen jälkeen, kun ajatuksesi lähtevät harhailemaan ikäviin muistoihin?

Saatko itsesi toistuvasti kiinni synkkiin pohdiskeluihin vaipumisesta?

Onko Sinun vaikea nauttia nykyhetkestä, kun tulevaisuuden murehtiminen vie niin paljon tilaa nykyhetkestä?

Jäätkö helposti hautomaan ongelmia, joihin ei löydy nopeasti ratkaisua?

Tunnistatko näiden haittaavan elämäsi? Oletko turhautunut siihen, että elämäsi lipuu ohitsesi ja sinä vain murehdit menneitä ja tulevia ongelmia löytämättä niihin ratkaisua? Jos haluat muutosta elämääsi, tässä kerrotaan, miten voit oppia elämään enemmän nykyhetkessä ja vähentää riskiäsi masentua.

Meillä on taipumus murehtia menneitä tai pelätä pahinta tulevaisuuden suhteen. Mietimme ratkaisuja: Miten olisi pitänyt toimia, ettei olisi käynyt niin kuin kävi? Mitä ongelmia on vastassa ja kuinka ihmeessä niistä selviää? Mennyttä ei voi kuitenkaan muuttaa eikä tulevaisuutta voi kaikilta osin ennustaa. Siksi tämä vatvominen ei auta meitä, vaan vie voimavarojamme, masentaa meitä entisestään ja nykyisyys lipuu ohi.

Mielessä pyöriviin huolenaiheisiin on mahdollista rakentaa sellainen suhde, että ne eivät ota meitä valtoihinsa. Tällaista uudenlaisen aseman löytämistä kutsumme tietoisuustaidoksi (engl. mindfulness). Sen avulla voit tietoisesti katsoa ikäviäkin asioita sopivalta etäisyydeltä pysytellen vakaasti nykyhetkessä - ilman että ikävyydet syöstävät sinua masennuksen syövereihin. Harjoitusten avulla voit oppia levollisemmin katsomaan kaikkea mitä elämässäsi tapahtuu: kehosi viestejä, tunteitasi, ajatuksiasi - niitä ohikiitäviäkin, ja ympäristöäsi.

## Leipomatta jäänyt piirakka

Toistuvista masennuksista kärsinyt Helena kuvasi lomaansa Pyhätunturilla näin:

Oli lämmin, aurinkoinen elokuun päivä. Olimme mieheni kanssa lähdössä ajelemaan kotiinpäin Pyhätunturilta. Takana oli mukava pidennetty viikonloppu patikoiden ystäväpariskunnan kanssa ja osittain myös kahdestaan. Sää oli ollut mahtava, maisemat unohtumattomia eikä mäkäräisiääkään ollut näkynyt. Oloni oli kuitenkin surkea. Tunsin kuinka masennus oli vallannut minut taas totaalisesti, edes aurinkoinen maisema ei näyttänyt miltään. Vieressä ajava mieheni ärsytti minua suunnattomasti. Ajattelin mököttää koko kotimatkan: siinäpä saisi ajatella, kuinka itsekäs hän on. Oma olo muuttui aina vain kurjemmaksi.

Siinä vaiheessa erään kurssin opetukset tulivat mieleeni. Otin aikalisän, hengittelin rauhallisesti minuutin, vain siihen keskittyen. Sitten tunnustelin kehoni tuntemuksia ja siirryin tunteisiin, ajatuksiini ja tätä kaikkea edeltäviin tapahtumiin: Huomasin, miten rintakehälläni oli raskas möykky, harteilla raskas painontunne, takaraivollakin tuntui jo jomotusta ja päässä ikään kuin kiristävä vanne. Minulla oli masentunut, voimaton olo. Ajattelin, ettei miehenikään arvosta minua ja toiveitani. Olin niin yksin! Tästä avioliitosta taida tulla mitään. Olisiko parempi erota?

Tuona kesänä Pyhätunturilla oli paljon mustikoita, mutta meilläpäin ei lainkaan. Olisin halunnut lähtöaamuna kerätä niitä kotiin vietäväksi. Ensin piti kuitenkin siivota mökki. Mieheni on aamu-uninen ja oli tavoilleen uskollinen tuonakin aamuna. Niinpä aloitin siivoilun yksin.

Kun hän lopulta heräsi, pakkasimme auton ja ehdotin yhteistä mustikkaretkeä. Aikaa ei tuntunut hänen mielestään enää olevan, joten autonkyytiin vain mököttämään.

En kuitenkaan ilmaissut mielihäpeäni miehelleni, riitaahan siitä vain olisi tullut. Parempi pitää mölyt mahassa.

Kun kelasin mielessäni tapahtumia, tulin aluksi hyvin vihaiseksi miehelleni. Pakkoko hänen oli olla niin itsekäs nukkumisiensa kanssa? Eikö hän olisi voinut huomioida minunkin tarpeitani? Olisin halunnut ne mustikat!

Sitten tulin vihaiseksi itselleni. Olinko sanonut hänelle tarpeeksi ponnekkaasti, kuinka tärkeää mustikankeruu olisi minulle ollut? Tai olisin voinut lähteä keräämään ne mustikat heti herättyäni yksin ja olisimme sitten siivonneet yhdessä?

Näitä murehdin ja märehdin aikani, kunnes huomasin, etteivät ne mustikat tule minulle, vaikka kuinka jatkaisin tätä. Onhan elämässä kai muutakin kuin tuoreista mustikoista tehty mustikkapiiras! Kaunis päivä, ihanat maisemat ja viimeinen lomapäivä menevät vain hukkaan. Mieheni on ollut aamu-uninen ainakin ne 30 vuotta, jotka olemme yhdessä olleet. Kuinka hän nyt olisi yllättäen muuttanut.

Annoin hänelle anteeksi. Olin suopea myös omalle tunnemylläkölleni, sain tuntea niin kuin tunsin, mutta nyt oli jo aika palata tämän hetkeen. Päätin kuitenkin, että ensi kerralla kerään ne mustikat heti herättyäni. Kuuntelen, mikä tekee minut onnelliseksi ja toteutan toiveeni. Pidän siten huolta itsestäni.

Oma tunne- ja ajatusmylläköni alkoi jo huvittaa minua. Näin rakkaan mieheni vierelläni, kauniit tunturit auringonpaisteessa. Jatkoin keskittynyttä hengitystä. Tunsin kuinka paha olo poistui kehostani joka uloshengityksellä ja tilalle tuli rentoutunut, onnellinen olo.

Olin onnellinen myös siitä, että sain kiinni masennuksen kehästäni. Ymmärsin, mitä ajatukseni olivat tehneet minulle, ja pystyin itse muuttamaan mielialaani masentuneesta onnelliseksi. Pystyin siirtymään menneisyyden murehtimisesta tähän hetkeen. Turha kai mainitakaan, että paluumatka pikniklounaiseen Kemi-joen törmällä kruunasi koko lomareissun.

Jos tunnistit tässä tarinassa jotain tyypillistä itsellesi, suosittelen, että jatkat lukemista ja tutustut seuraaviin harjoituksiin. Ne ovat pelastaneet ainakin esimerkkihenkilömme useamman kerran vaipumasta masennuksen suohon.

Esimerkkimme Helena oli käynyt läpi toistuvia masennuksia. Niinpä hänen mieleensä oli muodostunut muistijälki masennuksesta, negatiivisten ajatusten kehästä. Pettymyksen tunne sai hänet automaattisesti luiskahtamaan tähän tuttuun ajattelukehään ja mieliala laski. Hän murehti niitä mustikoita, vaikei voinut enää muuttaa tilannetta, sillä se oli jo ohi. Näytti jo, että koko päivä oli pilalla. Mikään ei voisi sitä muuttaa. Hän sai kuitenkin muutoksen olotilaansa. Mutta mikä on tämä hänen salainen aseensa masennusta vastaan?

### **Tietoisuustaidot - niistäkö apu?**

Tietoisuustaitoihin perustuva kognitiivinen terapia (engl. Mindfulness-based Cognitive Therapy = MBCT) pohjautuu itämaiseen meditaatioon, jota on opetettu jo yli kaksi tuhatta vuotta, sekä länsimaiseen perinteiseen kognitiiviseen terapiaan. Amerikkalainen Jon Kabat-Zinn kehitti tälle pohjalle stressinhallintaohjelman, jota hänen kollegansa Amerikasta (Zindel Segal) ja Englannista (John Teasdale, Mark Williams) ovat kehittäneet erityisesti toistuvan masennuksen ehkäisyyn soveltuvaksi. Ohjelma pitää sisällään harjoituksia, jotka auttavat osallistujia tulemaan tietoisemmiksi nykyhetkestä, mikä tarkoittaa myös mielen ja kehon muutoksia hetki hetkeltä. Tästä luvusta löydät joitain esimerkkejä tästä ohjelmasta. Niiden avulla tutustut kokemuksellisesti tietoisuustaitoihin perustuvaan kognitiiviseen terapiaan. Pelkästään lukemalla et voi saada tästä terapiamuodosta käsitystä, vaan perustana on oma kokemuksesi.

Tietoisuustaitoihin perustuvan kognitiivisen terapian tuloksellisuudesta on tehty USA:ssa ja Englannissa tutkimus, johon osallistui 145 henkilöä (Teasdale et al. 2000). He olivat käyneet läpi kaksi tai useampia vakavia masennusjaksoja ja olivat olleet oireettomia vähintään kolme kuukautta. Tutkimuksen alkaessa heillä ei ollut lääkitystä. Osa sai tavanomaista hoitoa ja osa kävi läpi sen lisäksi kahdeksanosaisen MBCT:n. Tutkijat seurasivat osallistujia 12 kuukautta ohjelman jälkeen.

Tuloksena oli, että kolme tai useampia masennusjaksoja kärsineet hyötyivät ohjelmasta selkeästi. Heillä uusiutumisosuus putosi 66:sta 37:een. Vuonna 2003 Cambridgessa tehdyssä tutkimuksessa MBCT:hen osallistuneiden masennuksen uusiutumisosuus laski 78:sta 36:iin. Todella hienoa, että hoidollisesti vaikein masentuneidenryhmä näyttää hyötävän tästä hoitomuodosta eniten.

Jotkut voivat epäillä, että tietoisuustaitoihin perustuva kognitiivinen terapia on jollakin tavalla yliluonnollista tai epäkristillistä, koska se pohjautuu itämaiseen mietiskelyyn. Se on toki saanut vaikutteita buddhalaisesta psykologiasta, mutta se on eri asia kuin buddhalainen uskonto. Kun teet seuraavia harjoitteita, sinun ei tarvitse luopua arvoistasi, uskonnostasi tai yleensä mistään. MBCT antaa sinulle erityisiä taitoja, joiden avulla voit vähentää tarpeetonta stressiä elämästäsi ja parantaa hyvinvointiasi.

### **Vaihda välillä olemisen vaihteelle**

Ihmisen tietoisuudella on kaksi erilaista olotilaa, joita kutsumme tekemisen vaihteeksi (engl. doing mode) ja olemisen vaihteeksi (engl. being mode). Masentuneena huomiomme kiinnittyy tekemisen vaihteella siihen, mihin emme ole tyytyväisiä ja miten haluaisimme sen olevan. Mietimme erilaisia ratkaisuja, jotta pääsisimme toivottuun päämäärään.

Tekemisen vaihteeseen on meille tärkeä, jotta voimme ratkaista ongelmiamme, ongelmalliseksi se muuttuu silloin, kun se on tiedostamaton ja toimii automaattisesti, kun kiinnitymme ongelmaan pääsemättä ratkaisuun. Tällainen negatiivinen ajatuskaavio altistaa alakuloisuudelle ja masennukselle.

Jotta alakuloisuus ei muuttuisi masennukseksi, olisi hyvä pyrkiä tuolloin olemisen vaihteelle. Kun tekemisen vaihteeseen pyrkii tavoitteeseen, olemisen vaihteella ei ole tavoitteita. Sillä ei ole jatkuvaa tarvetta tutkailla, miten asiat ovat tai miten niiden tulisi olla tai kuinka hyvin tavoitteet on kullakin hetkellä saavutettu.

Olemisen vaihteen asenne on hyväksyvä. Pyrimme hyväksymään tosiasiat sellaisenaan pyrkimättä välittömästi muuttamaan mitään. Näin voimme etäännyttää tilannetta ja tarkkailla tyyneesti ja ystävällisesti kaikkia kokemuksiamme arvioimatta niitä. Koska olemisen vaihteeseen ei pyri vähentämään olevan ja toivotun välistä ristiriitaa, se ei myöskään aktivoi totuttuja ajattelu- ja toimintatapoja kuten masentuneiden ajatusten kehää. Tuolloin vaikeiden tunnetilojen sietäminen on helpompaa.

Esimerkkinä Helena katkaisi murehtimisen kehän hengitysharjoituksella ja tuli tietoiseksi tästä hetkestä eli vaihtoi tekemisen vaihteelta tietoisesti olemisen vaihteelle. Hän oli sallivasti läsnä, tietoisena kehonsa tuntemuksista, ajatuksistaan, tunteistaan ja kaikesta ympärillä olevasta koko sen laajuudessaan ja rikkautensa.

Jotta voisimme jatkossa estää mieltämme masentumasta, olisi tärkeää oppia erottamaan nämä kaksi mielen vaihdetta toisistaan. Vaihda tekemisen vaihteelta olemisen vaihteelle ja tarvittaessa toisinpäin. Näin oppisimme käsittelemään masentuneisuuteen liittyvää tietoa tavalla, joka ei lisää masentumisen riskiä.

Tarvitsemme näitä molempia vaihteita voidaksemme toimia ja selviytyä elämässä, mutta useimmilla ihmisillä tekemisen vaihteeseen näyttää olevan liian usein päällä. Tämä lisää selvästi riskiämme

mielialasairauksiin. Tässä luvussa olevien harjoitteiden avulla voit oppia huomaamaan erilaiset vaihteet ja olemaan tiedostavasti olemisen vaihteella.

Hyväksyvään asenteeseen kätkeytyvää viisautta on kuvannut antiikin filosofi Epiktetos noin 2000 vuotta sitten:

Älä vaadi, että asiat tapahtuvat niin kuin sinä toivot,  
vaan toivo niiden tapahtuvan niin kuin ne tapahtuvat.  
Silloin elämässäsi vallitsee rauha.  
(Epiktetos 50-138 j.Kr.)

## **Tietoisuustaitojen asenteet osaksi elämääsi**

Kun opit kärsivällisen harjoittelun kautta huomioimaan ja hyväksymään sen, mitä mielessäsi liikkuu, voit saada pois terävimmän kärjen kielteisiltä ajatuksiltasi. Silloin voit kääntää huomiosi yksinkertaisimpiin asioihin kuten hengitykseen. Se voi tehdä sinut myös tietoisemmaksi ajattelutapasi muutoksista ja toimia varhaisena varomerkkinä siitä, että olet mahdollisesti vaipumassa depression.

Tietoisuustaidot auttavat sinua keskittymään hyvinvointiin ja hyödyllisiin asioihin. Huomiotasi eivät varasta asiat, joille et voi mitään.

Seuraavana on neljä tietoisuustaitojen perusasennetta, joita sinun olisi hyvä harjoittaa kärsivällisesti kuin noudattaa ankarasti. Kuten myöhemmin opit, on tietoisuustaidon vastaista yrittää otsa kurtussa toimia tietyllä lailla. Kukaan ei voi olla täysin tietoinen kaiken aikaa.

### **Tietoisuustaidon neljä asennetta ovat (1) tuomitsemattomuus, (2) kärsivällisyys, (3) hyväksyvä asenne ja (4) irtipäästäminen.**

Tuomitsemattomuus tarkoittaa sitä, että olet omien kokemustesi puolueeton todistaja. Hengitysharjoitusta tehdessäsi voit huomata, että huoneessa on vetoa. Sanot itsellesi, että sinulle tulee liian kylmä. Yleensäkin fyysiset tuntemukset tulevat hyvin havaituiksi istuessasi hiljaa ja tehdessäsi näitä harjoituksia. Kun olet tuominnut vedon liian kylmäksi, siitä on tullut ongelma, ja voit ajatella: Minun täytyy lisätä patterin lämpöä, sulkea ikkuna tai hakea villapusero. Sinun voi olla vaikea vastustaa halua toimia. Olet tuominnut vedon ongelmaksi ja huomiosi on nyt kiinnittynyt tähän ongelmaan ja ratkaisun löytämiseen.

Jos haluat harjoitella tuomitsemattomaa asennetta, voit sanoa itsellesi: Tunnen viileän tuulahduksen, ehkä vetoa. Se saa ihoni reagoimaan tietyllä tavalla. Voit keskittyä uudelleen hengitykseen tai mikä harjoituksesi sitten olikin sen sijaan, että miettisit vedon merkitystä. Jos et tuomitse havaintoasi, tunteesi ja impulssisi toimia on täysin erilainen. Se ei tarkoita, ettetkö hakisi vaikkapa villapaitaa - joskus toiminta on paikallaan. Kuitenkin vaikka päättäisitkin toimia, tuomitsemattomuus on hyödyllinen ja rauhoittava asenne - etenkin epämiellyttävissä tilanteissa, kuten ahdistuneena tai fyysisten tarpeiden kanssa. Tarkkailet itseäsi siinä tilanteessa, mutta et syöksy siihen täysin. Silloin toimintosi on tavoitteellisempaa ja tietoisempaa. Tuloksena tuomitsemattomasta asenteesta on tietty rauhallisuus, joka on erilaista kuin rentoutuneisuus. Se on rauhallisuutta, joka tulee tietoisuustaidon kautta.

On tärkeää pysytellä kärsivällisenä ja välttää liiallista yrittämistä kun keskityt tietoisesti läsnäolon harjoitteluun. Tietoisuustaidon opettelu vaatii kärsivällisyyttä ja kuukausien mittaista harjoittelua, et voi pakottaa itseäsi siihen tilaan. Jos ajattelet, että nyt sinulla on 45 minuuttia aikaa olla tietoinen ja olemisen vaihteella, joten parempi keskittyä hyvin, on kyseenalaista, oletko olemisen vaihteella. Kun yrität liian kovasti päästä olemisen olotilaan, joudut yhä kauemmaksi päämäärästäsi. Huomiosi voi vaeltaa asiasta toiseen ja voit miettiä, teetkö harjoitustasi oikein. Kun huomaat tämän, se ei haittaa ollenkaan, kunhan

palautat huomiosi harjoitteeseen. Lyhyesti: mitä vähemmän olet syventynyt olemaan tietoinen ja olemisen vaihteella, sen paremmin pääset siihen olotilaan. Muista: päämääränä ei ole olla tekemättä mitään tai olla olematta mitään tai edes rauhallinen mielentila.

Kolmas asenne on hyväksyminen. Mitä tahansa tapahtuu, kun teet harjoituksia, on hyväksyttävää. Usein ihmiset, jotka harjoittelevat tietoisuustaitoa, ajattelevat, että he ovat onnistuneet, jos heillä ei ole negatiivisia ajatuksia tai tunteita. Se ei ole toki paha asia, mutta se ei kerro harjoitteen onnistumisesta mitään. Päinvastoin kielteinen tunnetila ja sen huomaaminen voi olla merkki onnistuneesta harjoituksesta. Tietoisuustaitoihin perustuvassa terapiassa emme todista negatiivisia ajatuksiamme vääriksi, vaan sanomme, että ajatukset ovat mielen tapahtumia (vaikkakaan ne eivät ole totuudenmukaisia ajatuksia). Tämä voi vähentää niiden merkitystä. Harjoituksissa kielteisiä ajatuksia tai tunteita ei tarvitse estää tai karkottaa pois. Se veisi enemmän energiaa kuin ajatusten huomioiminen ja palaaminen takaisin harjoitukseen.

Irtipäästämisen asenne on yhteydessä edellisiin kolmeen. Seuraavat esimerkit valottavat sitä sinulle. Hyvä koripalloilija ei ajattele koko ajan käsiensä tai jalkojensa asentoa tai ranteen liikerataa. Itse asiassa kaikki voisi mennä pieleen, jos hän ajattelisi siten koko ajan. Paineen alla urheilija voi yrittää liikaa. Tällaisessa tilanteessa sanotaan jääkiekkoilijankin "puristavan mailaa liikaa" ja maalinteko epäonnistuu sen vuoksi. Samoin normaalielämässä asiat usein menevät paremmin, kun annamme mennä, päästämme irti. Kuvittele tilanne, jossa sormus on juuttunut sormeesi. Tuolloin pahinta on yrittää liian kovasti. Sormi turpoaa lisää ja sormus ei lähde irti, kun vedät sitä koko ajan. Parempi on melkein pä unohtaa sormus. Silloin turvotus laskee ja sormus lähtee sormesta. Sama koskee tietoisuustaitoa, liika yrittäminen pahentaa asiaa.

Tietoisuustaitojen oppimisessa on tärkeää, että harjoittelet päivittäin. Tämä ei tarkoita sitä, että harjoittelu olisi vastenmielinen pakkopulla, vaan pikemminkin kuin harrastus tai ravinnon nauttiminen, joka tuo sinun elämääsi jotain myönteistä. Silloin sinun on löydettävä harjoituksillesi aikaa ja suojeltava tätä aikaa. Seuraavat harjoitukset auttavat sinua alkuun. Jatkossa löydät ehkä omia tapojasi olla tietoinen tässä ja nyt, tuomitsematta, kärsivällisesti, hyväksyen ja tarvittaessa irtipäästäen.

### **Lyhyt hengitysharjoitus, jonka avulla voit opetella tietoisuustaitoja:**

Tietoisuustaitoja harjoitellessasi on etenkin alkuvaiheessa tärkeää, että voit kohdistaa huomiosi johonkin. Hengittäminen on siitä hyvä kohde, että se on aina saatavilla ja havaittavissa oleva. Hengitämme useita kertoja minuutissa (yli kymmenentuhatta kertaa vuorokaudessa!), mutta yleensä emme tiedosta sitä. Nyt hengitämme tietoisesti.

Makaa selälläsi maton päällä lattialla tai sängyssäsi, paikassa, jossa sinulla on lämmin, miellyttävä olla eikä sinua häiritä. Salli silmiesi mennä hitaasti kiinni.

Keskity hetkeksi hengitykseesi. Hengitä nenän kautta sisään ja ulos. Hengitä muutama kerta voimakkaasti, tunne, miten rintakehäsi laajentuu jokaisella sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä. Voit laittaa kätesi alimpien kylkiluiden kohdalle, jotta paremmin tunnet liikkeet hengittäessäsi rauhallisesti sisään ja ulos. Vaihtoehtoisesti voit tarkkailla ilman kulkua nenänielussa hengittäessäsi. Tunnet kuinka ilma virtaa siellä sisään ja ulos.

Keskity hengitykseesi täysin, sinun ei tarvitse välittää nyt mistään muusta. Ajatuksesi voi välillä vaeltaa muualle. Se on täysin normaalia. Niin ajatuksilla on tapana tehdä. Kun huomaat ajatuksesi vaeltelevan muualla, huomioi, missä se on, ja palauta ajatuksesi hellästi takaisin hengitykseen.

Sinun ei tarvitse keskittyä nyt mihinkään muuhun ajatukseen, vaan voit pelkästään huomioida ne ja palata sitten hengitykseen. Voit kuvitella, että ajatuksesi ovat kuin pilviä, jotka vaeltavat taivaalla ylitsesi, tai kaarnan palasia purossa. Ne tulevat ja menevät, sinun ei tarvitse jäädä miettimään niitä sen enempää.

Keskity nyt hetkeksi hengityksen lisäksi myös tuntemuksiin kehossasi. Kun olet valmis, voit viedä huomiosi kehosi tuntemuksiin, erityisesti kosketuksen ja painon tunteeseen, kun kehosi on lattian tai sängyn päällä. Salli itsesi painua jokaisella uloshengityksellä syvemmälle ja syvemmälle mattoon tai vuoteeseesi.

Kuvittele sitten pääsi päälle kultainen energiavallo, jossa on hyvyttä, voimaa ja vahvuutta. Mieti niin tarkkaan, kuin sinulle on mahdollista tällä hetkellä, miltä se näyttää ja tuntuu. Ajateltuasi sitä jonkin aikaa, voit kuvitella, kuinka kultainen energiavallo pääsi päältä valuu tukkaasi, kasvoillesi ja rinnallesi. Kuinka se levittää tätä kaikkea hyvää sinuun. Tunnet sen itsessäsi.

Tämän jälkeen voit jatkaa keskittynyttä hengittelyä vielä sen aikaa, kun sinusta tuntuu sopivalta, ja sitten voit aukaista silmäsi, venytellä hiukan itseäsi. Jos tavoitit jotakin levollisuudesta tai kultaisesta energiavalosta, voit päättää ottaa siitä jotakin mukaasi koko loppupäivään, tai palata näihin kokemuksiin uudestaan.

Siirry rauhallisesti siihen, mitä päivä tuo tullessaan. Rauhallinen, pehmeä siirtyminen on tärkeää siksi, että tavoitteesi on säilyttää tietoinen läsnäolo myös muissa toiminnoissasi ja koko elämässäsi. Harjoittelun myötä voit tuntea tämän olotilan kestävän kerta kerralta pidempään.

Hengitysharjoituksen tekeminen ei ole yksinkertaista, ja siksi voit pettyä itseesi tai mieleesi voi tulla monenlaisia epäilyjä. Kun teet sitä ensimmäisiä kertoja, voi kymmenen minuuttia tuntua pidemmältä ajalta kuin kymmenen minuuttia yleensä. Harjoitteen avulla voit opetella ja kehittää tietoisuustaitoihin kuuluvia taitoja.

Voit tuskastua siihen, että keskittyminen on niin vaikeaa tai tuloksia ei heti näy. Meditaation oppiminen on vaikeaa ja vaatii toistuvaa harjoittelua. Kärsivällisyyden kehittäminen ja lempeä itsensä hyväksyminen kuuluu opeteltaviin taitoihin.

Sinusta voi tuntua hölmöltä ja turhalta vain hengitellä keskellä kirkasta päivää. Voisiko se helpottaa mitenkään alakuloisuuttasi? Ennakkoluuloista luopuminen on kuitenkin tärkeää ja tässä voit sitä harjoitella.

Ajan löytäminen harjoitukselle voi olla vaikeaa, sillä olet tottunut olemaan tekemisen vaihteella ja pelkkä hengittely, olemisen vaihteella oleminen voi tuntua laiskuudelta ja syyllistää sinua. On tärkeää antaa itselleen lupa olla toimeettomana. Sinulla on siihen oikeus.

Tunsitko epäonnistuneesi, kun ajatuksesi kerta toisensa jälkeen karkasivat omille teilleen, vaikka yritit pakottaa niitä pysymään aloillaan? Muista, että liika yrittäminen vie sinua aina vain kauemmaksi tavoitteestasi olla olemisen vaihteella, tietoisena tästä hetkestä. Useimmat ihmiset ovat hämmästyneitä siitä, kuinka moneen paikkaan ajatus ehtii karata kymmenen minuutin aikana ja kuinka erityyppisiä ajatuksia tietoisuuteen nousee. Tämä on täysin hyväksyttävää. Näin harjoitus avartaa tietoisuuttamme siitä, mitä kaikkea mielessämme liikkuu.

Hengitysharjoituksen aikana voit joskus huomata negatiivisia ajatuksia itsestäsi, toisista ihmisistä tai tilanteesta, jossa olet. Tällaiset huomiot ovat tärkeitä, sillä tietoisuustaidot voivat hälyttää sinua varhain negatiivisista tunteista ja ajatuksista ja estää siten alakulon muuttumisen masennukseksi. Et ehkä ole ollut aiemmin tietoinen siitä, milloin negatiiviset ajatukset ja tunteet olivat jo vaanimassa. Mutta nyt voit olla tietoinen niistä ja siten voit tehdä niille jotain tai voit hyväksyä ne ja sitten päästää ne menemään. Tavallisesti vatvoisit ikäviä ajatuksia, jumittuisit miettimään, mitä olisi pitänyt tehdä, mitä se merkitsee, mitä sinun nyt pitäisi tehdä ja lopulta sinulla olisi tukuttain negatiivisia ajatuksia.

Hengitysharjoituksen aikana sanot yksinkertaisesti itsellesi: Olen tietoinen tästä ajatuksesta, mutta minä en ole sama kuin ajatukseni. Viet sitten huomiosi hengitykseesi. Ajatteleme usein, että ajatukset kertovat

meille totuuden, ja meidän tulisi uskoa niihin sokeasti Ajatukset ovat psyykkisiä, mutta myös fyysisiä tapahtumia, aivotoimintaa kuten hengitys, sydämen syke, näkeminen - ei sen ihmeellisempää. Kykysi irrottaa ajatuksesi itsestäsi henkilönä tehostuu, kun harjoittelet tätä ja muita tietoisuustaitoharjoituksia.

Hengitysharjoitusta voit tehdä säännöllisesti. Voit tehdä sitä työnteon lomassa ja vapaa-ajalla. Kuten jatkossa huomaat, hengitys on keskeinen toiminto tietoisuustaitoharjoituksissa.

## **TIETOISUUSTAITOJEN OSATEKIJÖITÄ**

Kärsivällisyyden kehittäminen

Luvanantaminen toimettomalle olemiselle (olemisen vaihde)

Ennakoasenteista luopuminen

Lempeä hyväksyminen

Tässä-ja-nyt -hetkeen keskittyminen

Irtipäästäminen

## **Löydä turvallinen tukikohta kehostasi**

Olemme harvoin tietoisesti läsnä siinä hetkessä, jota elämme. Se on haitallista masennukseen taipuvalle ihmiselle. Seuraavan kehontarkkailuharjoitteen avulla voit oppia pysyttelemään meneillään olevassa hetkessä. Voi opetella olemisen mielentilaa eli vaihdetta. Voit oppia pääsemään harjoittelemalla tähän tilaan.

Harjoite auttaa sinua kehittämään tietoisuutta kehon ja mielen välisistä reaktioista. Kielteiset tunnetilat tuntuvat usein kehossamme, asennossamme, lihasjännityksessä tai yleisenä raskaudentunteena. Kehontarkkailuharjoitus on suunniteltu näiden tunteiden havaitsemiseen, tuomaan ne tietoisuuteen, jotta voimme antaa niiden mennä tai hyväksyä ne sellaisenaan.

Voit halutessasi lukea harjoituksen kasetille ja sitten kuunnella sitä rauhassa. Tee kehontarkkailua kuutena päivänä viikossa. Valitse itsellesi rauhallinen paikka, jossa sinua ei häiritä, ja varaa harjoitukseen 10-20 minuuttia. Alkuun voit tehdä harjoituksen kuunnellen ohjeita nauhalta ja kun olet oppinut sen, voit jatkaa harjoittelua hiljaisen sisäisen puheen ohjaamana.

## **Kehontarkkailu (Body scan) - harjoitus**

Makaa selälläsi miellyttävässä paikassa, jossa sinun on hyvä olla. Hengittele nenän kautta sisään ja ulos muutaman kerran voimakkaasti niin, että tunnet kuinka rintakehäsi nousee jokaisella sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä. Valitse ankkurikohdaksesi joko alimmat kylkiluut tai nenänielu kuten edellisessä harjoitteessa.

Keskity hetkeksi vain hengitykseesi. Jos huomaat ajatuksesi karanneen jonnekin muualle, huomioi se ja fokusoi jälleen hengitykseesi.

Muista tämän harjoituksen tarkoitus. Päämääränä ei ole tuntea oloa erilaiseksi, ei rentoutuneeksi tai rauhoittuneeksi. Toki voit rentoutuakin tai sitten et. Tarkoituksena on tulla niin tietoiseksi kuin sinulle on tällä hetkellä mahdollista mistä tahansa tuntemuksesta, jonka havaitset, kun kiinnität huomiotasi eri kehon osiisi vuorollaan.

Vie nyt huomiosi alavatsan fyysisiin tuntemuksiin. Tiedosta, miten tuntemukset vatsan pinnalla vaihtelevat sisään- ja uloshengityksen mukaan. Käytä tähän tarkkailuun muutama minuutti. Kun olet tullut tietoiseksi tuntemuksista vatsalla, siirrä huomiosi vasempaan jalkaan, jalkaterään ja aina vasemman jalan varpasiin saakka. Vie huomiosi jokaiseen vasemman jalan varpaaseen vuorollaan, tutki uteliaasti kosketusta varpaiden välillä, tikkuilun tai lämmön tunnetta tai mitä tahansa tunnetkaan, hyväksyen kaikki tuntemukset tai sen, ettei tuntemuksia ole.

Kun tunnet olevasi valmis, kuvittele sisäänhengityksellä ilman tulevan keuhkoihin ja menevän vatsan kautta vasempaan jalkaan, jalkaterään ja varpasiin saakka. Kuvittele tai tunne uloshengityksellä, kuinka ilma tulee saman reitin takaisin ylös jalkaterään, jalkaan, vatsaan, rintakehään ja nenän kautta ulos.

Jatka tätä muutaman hengityksen ajan, jos se on sinulle mahdollista, hengittäen varpasiin ja ulos varpaista. Tämän oppiminen voi olla vaikeaa, mutta harjoittele vain hengittämistä kohteeseen niin hyvin kuin osaat, leikkisästi.

Joistakin voi olla helpompaa tehdä tämä harjoitus toisella tavalla. Hengitä sisään keuhkoihin ja uloshengityksellä kuvittele, että hengittämäsi happi virtaan alas vatsan kautta vasempaan jalkaan, jalkaterään ja varpasiin. Ikään kuin puhaltaisit sen sinne.

Kun koet olevasi valmis, vie uloshengityksellä huomiosi varpaista vasemman jalkapohjan tuntemuksiin sekä tutkiskele tietoisesti koko jalkaterää, kantapäätä (tunne erityisesti kuinka kantapää on kontaktissa alustan kanssa). Hengitä sitten muutama kerta tälle alueelle.

Siirrä uloshengityksellä tarkkaavuutesi vasempaan nilkkaan, sääreen, pohkeeseen, polveen, sisälle luihin ja jänteisiin. Jatka näin eteenpäin vieden tarkkaavaisuuttasi ja uteliaisuuttasi vuorollaan jokaiseen jäljellä olevaan kehon osaan, vasempaan reiteen, oikean jalan varpasiin, oikeaan jalkaterään, oikeaan jalkaan, lantion alueeseen, selkään, vatsan alueeseen, rintakehään, sormiin, käsiin, käsivarsiin, hartioihin, niskaan, kaulaan, suuhun ja leukaan, silmiin ja otsaan, päälle.

Vie jokaiselle alueelle sama yksityiskohtainen tarkkaavuuden taso ja uteliaisuus läsnä oleviin kehon tuntemuksiin niin hyvin, kuin tällä hetkellä on sinulle mahdollista. Kun jätät kunkin alueen, hengitä siihen sisäänhengityksellä ja hyvästele se uloshengityksellä.

Kun tulet tietoiseksi jännityksestä tai muusta voimakkaasta tunteesta jossakin kehon osassa, voit suunnata hengityksesi sinne. Käytät sisäänhengitystä tuomaan tuntemuksen esille ja uloshengityksellä annat tunteen mennä tai rentoudut niin hyvin kuin voit. Jos tunnet jännitystä hartioissasi, suuntaa sisäänhengityksesi



sinne ja huomioi jännitys. Uloshengityksellä tunnet, kuinka jännitys virtaa hengityksen mukana ulos ja tilalle tulee rentouden tunne.

Ajatukseksi voivat vaeltaa pois hengityksestä ja kehon tuntemuksista kerta toisensa jälkeen. Tämä on täysin normaalia. Niin ajatuksilla on tapana tehdä. Jos huomaat tämän tapahtuvan, tiedosta se sallivasti. Huomioi, mistä ajatus on karannut, ja sitten palauta ajatuksesi siihen kehon osaan, jossa huomiosi oli ennen sitä.

Kun olet käynyt läpi koko kehosi tällä tavoin, viivy vielä hetken aikaa tietoisena itsestäsi kokonaisuutena henkilönä, koko kehostasi ja hengityksestäsi, joka vapaasti menee sisään ja ulos kehostasi. Tunne, kuinka sisäänhengityksellä ilma kulkee keuhkojen kautta vapaasti läpi koko kehosi ja lopulta pään kautta ulos. Kuvittele ja tunne, kuinka hengität päälakeesi asti. Olet kuin valas, joka hengittää ulos ruiskutusaukostaan.

Jos nukahdat tämän harjoituksen aikana, on parempi laittaa tyyntyä päälle, pitää silmät auki tai tehdä harjoitus istualtaan.

### **Harjoittelupäiväkirja kehontarkkailuharjoitteesta:**

Täytä alla olevaa osiota päivittäin harjoittelun yhteydessä. Olotilaasi ennen harjoittelua ja sen jälkeen voit kuvata sanallisesti tai numerolla asteikolla 4-10. Neljä= huono ja kymmenen= erinomainen. Laita ylös myös harjoitteluasi häirinneet tekijät ja miten niiden kanssa pärjäsit. Laita myös muita huomioita ylös.

Harjoittelupäivä ja ajankohta, missä harjoittelin?

Olotilani ennen harjoitteen tekemistä?

Olotilani harjoitteen tekemisen jälkeen?

Häiriötekijät harjoitteen aikana?

Kehonviestit, tunteet, ajatukset tai ulkoiset tekijät?

Huomioitani harjoitteesta?

Saatoit toivoa, että olisit osannut tehdä tämän harjoitteen jo oikein, että ajatuksesi olisivat pysyneet harjoitteessa ja olisit tuntenut mahtavan rentouden tunteen. Harjoittelun edetessä huomaat, että joskus on helpompaa keskittyä ja joskus on taas hyvin työlästä tehdä harjoitetta eikä keskittyminen tahdo onnistua. On tavallista, että harjoitteen kulku vaihtelee kerrasta toiseen. Hyväksy se tuomitsematta itseäsi. Älä odota etukäteen, että harjoitus menee tietyllä tavalla, olet silloin tekemisen vaihteella, et olemisen. Tee harjoite niin hyvin, kuin sinulle on tällä kertaa mahdollista. Ota kaikki vastoinkäymisetkin vastaan kiinnostuneena uteliaasti, hyväksyvästi takertumatta niihin kuitenkaan.

Monet ihmiset sekoittavat kehontarkkailuharjoitteen rentoutusharjoitukseen, jossa myös käydään vaihe vaiheelta kehoa läpi. Tässä harjoitteessa rentoutus ei ole päämäärä. Tosin olemisen vaihteella voit ollakin

rentoutunutkin. Joskus et kuitenkaan tunne itseäsi rentoutuneeksi kehontarkkailuharjoitteen aikana ja se on hyväksyttävää. Harjoittelusi on edennyt ja olet tullut tietoisiksi jännityksestäsi ja kehosi viesteistä, mikä oli harjoituksen tarkoituskin.

### **Päivittäisten rutiinien tekeminen tarkkaavasti**

Valitse joku arkinen toimi, jonka teet läsnäolevasti. Esimerkiksi syödessäsi hengittele rauhallisesti minuutti, katsele ruokaasi ja mieti, kuinka se on ollut yhteydessä johonkin, joka on auttanut sen kasvussa. Voitko nähdä auringon paisteen, sateen, mullan, viljelijän?

Katsele ruokaasi läsnäolevasti. Sen pintarakennetta, värejä, tunne sen tuoksu. Tarkkaile, mitä mielihaluja, mielikuvia, kehon tuntemuksia ja tunteita se sinussa saa aikaiseksi. Seuraa liiketuntemuksia kädessäsi, kun nostat ruoan suuhusi, kosketusta huulilla, kielen pinnalla ja kitalaella. Maistele, pureskele sitä ajatuksen kanssa rauhallisesti ja nielaise. Mieti vielä, miltä ruoka tuntuu ruokatorvessa ja vatsalaukussa.

Syödessäsi läsnäolevasti harjoitteleet kärsivällisyyttä ja vältät yrittämästä liikaa. Katsot syömistäsi eri näkövinkkelistä kuin ennen. Huomaat, kuinka vähän yleensä kiinnitämme huomiota siihen, mitä syömme, mille ruoka maistuu ja millainen syömistapahtuma on kokemuksena. Kiireisessä elämässämme syöminen on samanlaista kuin auton tankkaus. Se tapahtuu nopeasti ja tehokkaasti, päämääränä on pitää meidät liikkeessä. Syöminen on yksi niistä tapahtumista, joka läsnäolevasti tehtynä muuttaa kokemusmaailmaamme. Voit huomata myös ruokasi maistuvan erilaiselle, paremmalle kuin ennen.

Tällainen päivittäinen toimi voi olla myös pukeutuminen, hampaiden pesu tai suihkussa käyminen. Kokeile löytää mahdollisimman monta vaihetta tekemällä liikkeitä hidastetusti ja vaihteittain. Kun laitat housuja jalkaasi otat ensin housut käteen. Kumarrut eteenpäin. Valitset, kumman jalan nostat ensin ja pujotat sen lahkeeseen. Tunnet kankaan jalkaasi vasten .

Tee tämä harjoitus vaihe vaiheelta oman sisäisen puheesi ohjaamana. Kokeile useampia arkirutiineja ja valitse sitten mieleisesi päivittäinen toimi pysyväksi tehtäväksi itsellesi.

Tässä listassa on arkirutiineja, joita voit tehdä tarkkaavasti (voit keksiä näitä itse lisää mieltymystesi mukaan):

-ylösnousu aamulla

-vuoteen petaaminen

-suihkussa käynti/hampaiden pesu

-tukan harjaaminen

-syöminen

-pukeminen

-kävely

-aamuvenyttely

-ihovoiteen levitys

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_

Kirjaa harjoittelupäiväkirjaasi päivittäin ylös arkirutiini, jonka teit tarkkaavasti ja tee siitä huomioita:

Tänään suoritin tarkkaavasti \_\_\_\_\_

Sitä tehdessäni huomioin, että \_\_\_\_\_

Tehtävää suorittaessani ja sen jälkeen tunsin oloni \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Onko tämä sellainen rutiini, joka minun kannattaa ottaa jatkossakin tarkkaavuus harjoituksiini? \_\_\_\_\_

Esimerkki: Tänään tiskasin tarkkaavasti. Tiskatessani huomioin, miten mukavalta lämmin vesi tuntui käsissä. Vaahto oli pehmeää, valkoista ja kaunista. Se muodosti saarekkeita veden pinnalle. Lautasten pinta oli sileä. Huomasin asioita, joihin en ollut ennen kiinnittänyt huomiota, ja se tuntui hyvältä. Olin kuin Liisa Ihmemaassa.

Tehtävää suorittaessani unohdin kiireen. Minulle tuli rentoutunut, rauhallinen olo, joka jatkui tiskaamisen jälkeenkin.

Aion jatkossakin tiskata tarkkaavasti.

## **Tarkkaava ja tiedostava tutkiskelu**

Seuraavan harjoituksen tarkoitus on opettaa sinulle perusasennetta ja taitoa antaa kaikkien mielensisäisten ilmiöiden virrata siten, että asetut itse havaitsijan asemaan. Tarkkailet kaikkea itsessä tapahtuvaa estäen samalla yllykettäsi ryhtyä pohtimaan, erittelemään tai ratkaisemaan mitään ongelmaa.

Harjoite mallintaa taitoa pysytellä tahdonalaisesti vain käsillä olevassa hetkessä irrottautumalla menneisyyden tai tulevaisuuden murehtimisesta.

Lisäksi se opettaa tarkkaavuuden joustavaa vuorottelua havainnoinnin kohteeksi valitun asian ja harjoituksen aikana tietoisuuteen murtautuvien asioiden välillä. Se opettaa olemisen vaihdetta toimintayllykkeen sijaan ja taitoa katsoa omia kognitiivisia prosesseja sopivan välimatkan päästä.

## **Ohje paikoillaan istuvaan tarkkaavuuteen**

Voit ottaa mukavan istuma-asennon, jossa voit viipyä vakaana ja liikkumattomana tämän harjoituksen ajan.

Jos istut tuolilla, voit asettua ajuriasentoon antaen pään, niskan ja selän muodostaa sellainen linja, jossa ne tukevat toinen toisiaan ja lepäävät lantiosi varassa.

Anna jalkojesi levätä vierekkäin, hieman erillään toisistaan. Tunnet kosketuksen lattiaan jalkapohjiesi kautta. Anna silmiesi sulkeutua lempeästi.

Anna itsellesi lupa vain hetken levähtää irrottautuen kaikista päivän tapahtumista. Voit siirtää huomiosi tuolin istuinosaan ja tunnustella millaisia tuntemuksia se sinulle nyt lähettää.

Voit siirtää sitten hitaasti tarkkaavuutesi jalkapohjiin ja lähteä hakemaan kaikkia pieniä vihjeitä ja tuntemuksia, joita tunnet kantapäissä, jalkapohjissa tai varpaiden alueella.

Viivähä tässä minuutti tai pari - vain antaen näiden tuntemusten nousta tietoisuuteesi sellaisena, kuin ne nyt näyttäytyvät, pyrkimättä tekemään niille mitään, ajattelemta niitä sen enempää.

Anna sitten tarkkaavuutesi siirtyä omaan hengitykseesi antaen hengityksen kulkea vapaasti omissa tahdissaan, Tee havaintoja kaikista ruumiisi tuntemuksista, joita hengityksesi tuottaa sinulle - hetki hetkeltä, kun hengität sisään tai hengität ulos keskittäen tarkkaamisesi vain niihin tuntemuksiin, joita hengitykseesi liittyy: vatsan alueella, kun se liikkuu ylös ja alas, rintakehän alueella, nenänpäässä ja sieraimissa, kun ilma kulkee sisään ja ulos.

Voit keskittää tarkkaavuutesi vatsan ja pallean seinämään, siihen kohtaan, joka liikkuu ja tuntuu voimakkaimmin jokaisen hengityksen aikana.

Voit tarkkailla niin keskittyneesti, kuin sinulle nyt on mahdollista, niitä kehosi lähettämiä vihjeitä, joita tunnistat tällä alueella, kun annat ilman poistua kehostasi, kun vedät happea sisään ja mahdollisesti sen pienen tauon aikana, joka on niiden välissä

Sinun ei tarvitse tehdä mitään. Annat hengityksen kulkea vapaasti omissa tahdissaan, aivan kuin hengitys tapahtuisi itsestään, kuin jokin hengittäisi sinussa.

Ja samalla tavoin kuin hengityksesi kulkee vapaasti omaa tahtiansa, kaikki muukin sinussa saa kulkea vapaasti. Voit antaa kaikkien kokemustesi tulla juuri sellaisina, kuin ne nyt ovat tullakseen, estämättä

mitään, pyrkimättä mihinkään, muuttamatta mitään.

Istuen tyynesti ja vakaasti, antaen hengityksesi kulkea kuin itsestään ja antaen itsellesi luvan vain olla tässä hetkessä, sellaisena kuin se on.

Jos mielesi lähtee välillä vaeltamaan ja tarkkaavuutesi syrjähtää pois hengityksestä, annat sen tapahtua juuri siten kuin mielesi sen normaalisti tekee. Jos haluat, voit käydä tarkistamassa, mikä pyrkii tietoisuuteesi: jokin päivän tapahtuma, jokin keskeneräinen asia, jokin huolenaihe, päiväunelma tai mikä tahansa muu asia. Annat sen vain olla sellaisenaan, toteat lempeästi sen olemassaolon ja annat tarkkaavuutesi sitten lempeästi palata lähtökohtaansa omaan hengitykseesi, siihen pisteeseen, joka lähettää sinulle tuntemuksia vatsan seinämän alueella.

Päätät edelleen seurata jokaista sisään hengitystä ja jokaista uloshengitystä ja taukoa niiden välillä.

Aina kun mielesi lähtee vaeltamaan, voit toistaa tämän saman: Anna mieleesi pyrkivän asian nousta tietoisuuteesi suhtautuen siihen niin tyynesti ja ystävällisesti, kuin sinulle on nyt mahdollista. Viivy hetkinen sen läheisyydessä katsoen sitä sellaisenaan, välttämättä mitään, muuttamatta mitään. Suuntaa sitten tarkkaavaisuutesi takaisin omaan hengitykseesi ja kaikkiin niihin kehosi tuntemuksiin, jotka vaihtelevat hengityksesi tahdissa.

Jatka tarkkaamistasi istuen vakaasti paikoillasi ja anna hengityksesi kulkea omaa rytmiänsä. Annat kaiken tapahtua ja katselet sitä niin tyynenä, kuin sinulle on nyt mahdollista. Tervehdit kaikkea sinussa tapahtuvaa niin ystävällisesti ja lempeästi, kuin nyt on mahdollista.

Voit jatkaa harjoitusta sen ajan, jonka haluat, muistuttaen aika ajoin itseäsi siitä, että tarkoitus on olla tietoinen kaikesta, mitä kehossasi ja mielessäsi nyt tapahtuu - hetki hetkeltä - niin hyvin, kuin se on mahdollista, käyttäen omaa hengitystäsi ankkurinas, kotisatamana, jonne voit aina turvallisesti palata, kun mielesi lähtee vaeltamaan.

### **Harjoittelupäiväkirja tarkkaava ja tiedostava tutkiskelu -harjoitteesta:**

Harjoitusten jälkeen voit kirjoittaa harjoituspäiväkirjaasi omia havaintojasi tietoisuuteen murtautuvista, väliin tulevista kognitioista, kuten itsekriittisistä ajatuksista, kärsimättömyyden tunteista, harjoittelua kiusaavista kehon tuntemuksista tai häiritsevistä ympäristön ärsykkeistä.

Voit harjoitella myötämielistä ja sallivaa asennetta näihin häiritseviin ajatuksiin ja tunteisiin keksimällä erilaisia ystävällisiä tervehdyksiä, joita voit lausua sisäisenä puheena aina häiriötekijän esiintymisen yhteydessä. Esimerkiksi: Hei sinä kriittinen Matti. Mitä kuuluu tai Mukavaa päivänjatkoa sinulle nujertava ajatus tai Hei, siinäähän sinä oletkin kivun tunne!

Harjoittelupäivä

Tietoisuuteeni tunkeutuvia ajatuksia, tunteita, kehontuntemuksia

Toimintayllykkeitä (esimerkiksi: halusin sulkea radion, rapsuttaa selkää, etsin ratkaisua ongelmaan)

Antamiani lempinimiä häiriötekijöille

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

## Kolmen minuutin hengähdystauko

Kun tunnet mielialasi laskevan, pysähdy vähäksi aikaa siihen hetkeen. Tee hengitysharjoitus, jossa havainnoit kaikkea sitä, mitä nousee tietoisuuteesi, sallivasti tuomitsematta.

Ole avoin myös vaikeille ajatuksille, tunteille, tuntemuksille, jotka ovat ennen aktivoineet negatiivisten ajatusten kehän ja sitä kautta aiheuttaneet masennuksen uusiutumisen. Tätä voit harjoitella kolmen minuutin hengitysharjoituksella.

Tee kolmen minuutin hengitysharjoitusta kolme kertaa päivässä säännöllisesti ja silloin, kun huomaat itselläsi epämiellyttäviä ajatuksia tai tunteita.

Aiemmat tehtävät olet suorittanut leväten valitsemassasi tilassa esimerkiksi kotonasi rauhallisessa ympäristössä. Harjoituksen voit siirtää pikku hiljaa vaativimpiin ympäristöihin, joissa kohtaat enemmän ulkoisia häiriötekijöitä tai äkillisiä, voimakkaita tunteita. Syy voi olla työstressi, kiire, vaikea ihmissuhde tai epäonnistuminen jossain. Voit tehdä harjoitusta vaikkapa istuessasi linja-autossa tai junassa, kävellessäsi, kaupassa tai näyttöpöydän ääressä töissä.

Harjoite koostuu kolmesta, noin minuutin mittaisesta osasta. Ensin opettelet pysäyttämään itsesi ja tunnustelemaan, mitä sinussa tapahtuu juuri tällä hetkellä. Kysy itseltäsi: Missä juuri nyt olen? Mitä nyt on tapahtumassa? Ja anna voimakkaimpien tunteiden ja mielikuvien nousta tietoisuuden valokeilaan sallivasti, pyrkimättä tekemään niille mitään.

Siirrä seuraavaksi lempeästi tarkkaavuutesi hengitykseen, jossa ankkuripisteesi on joko rintakehällä tai nenänielussa. Pidä tarkkaavuutesi tässä seuraavan minuutin ajan.

Kolmannessa vaiheessa laajennat tietoisuuttasi tarkkaavuuspisteesi ympärillä oleviin asioihin, kuten ympärillä oleviin kehon osiin, tuoliin tai lattiaan tai maahan, joka kannattelee sinua, ilmaan, jota hengität, huoneeseen, koko rakennukseen tai ympäröivään luontoon.

Kolmen minuutin hengähdystauon tekeminen läsnäolevasti auttaa sinua huomioimaan, hyväksymään ja päästämään irti negatiivisista ajatuksista, tunteista ja fyysisistä tuntemuksista. Se auttaa sinua keskittymään päämääriin ja siihen, mikä on terveellistä sinulle. Tietoisesti läsnäoleva tila ei ole vaihtoehtoinen, joko tai -tila, kuten usein ajatellaan. Tarkoitus olisi, että voisit tehdä tietoisemmin sitä, mitä teet - olla tietoisesti läsnäoleva työntekijä, äiti, vaimo jne. Tietoisuustaidot voivat tehdä sinusta paremman siinä, mitä kulloinkin teet. Stressaantuneena se on vaikeaa, ja kolmen minuutin harjoitus auttaa sinua tässä.

Tietoisuustaidot eivät ratkaise kaikkia ongelmiasi, mutta niiden avulla olet tietoisempi negatiivisista ajatuksistasi, tunteistasi ja fyysisistä tuntemuksistasi. Kun yhdistät siihen vielä ongelmanratkaisutaitoja, on vaikeakin tilanne helpompi kokea ja voit selviytyä siitä taitavammin. Tietoisuustaidot hallitseva ihminen ei joudu niin herkästi pois tolaltaan elämän kieputuksessa, vaan säilyttää rauhallisuutensa arkielämässään.

## Kolmen minuutin hengähdystauon perusohjeet:

### 1. Pysähtyminen

Pysäytä itsesi hetkeksi viipyen siinä hetkessä, jota juuri nyt elät. Ota itsellesi mukava vakaa asento, ojentautuen ehkä ylöspäin niin, että tunnet olevasi ryhdikäs ilman, että jännität lihaksiasi liikaa. Jos mahdollista, sulje silmäsi harjoituksen ajaksi.

Kysy sitten hiljaa mielessäsi: Mikä on tilani juuri nyt? Ajatukseni? Tunnetilani? Tuntemukseni kehossani?

Anna itsellesi noin minuutti aikaa niin, että saat vastauksia näihin kysymyksiisi antaen vastausten nousta itsestään, pakottamatta itseäsi mihinkään. Tunnista ajatuksesi, olipa se miellyttävä tai epämiellyttävä, hyvin vähäinen tai neutraali, arvostelematta sitä mitenkään, muuttamatta sitä miksikään.

### 2. Itsesi kokoaminen

Anna tarkkaavuutesi sitten lempeästi suuntautua johonkin kohtaan oman hengityksesi ympärillä, mikä tuntuu sinusta sopivalta tai miellyttävältä kohdalta, ja jatka tarkkaavaa havainnointia jokaisen sisään- ja uloshengityksen aikana. Voit käyttää hengitystä tai valitsemaasi kohtaa eräänlaisena ankkurina tai turvasatamana, joka auttaa sinua pysyttämään minuutin ajan vain tässä hetkessä, tietoisena itsestäsi ja niin tyynenä, kuin sinulle on nyt mahdollista olla.

### 3. Laajentaminen

Anna sitten tietoisuutesi hitaasti ja rauhallisesti laajentua ankkuripistettä ympäröiviin kehon osiin: rintakehään, selän alueelle, hartioihin, lantion alueelle, kasvoihin . ja myös siihen kohtaan, jonka päällä istut, seisot tai lepää. Anna tietoisuutesi laajentua ilmaan, jota hengität, tilaan, jossa oleskelet, sen ulkopuolella olevaan maisemaan. Sen yksityiskohtiin, kuten kasveihin, kiviin, eläimiin, tai jos haluat vieläkin laajemmalle esimerkiksi koko rakennukseen, siellä oleviin ihmisiin, paikkakuntaan, valtioon tai maanosaan.

Ja kun olet valmis, palaat normaaliin toimintaasi, avaat silmäsi ja normaali vireystila palautuu.

Harjoittelupäiväkirja kolmen minuutin hengitystauko-harjoitteesta:

Tee harjoite kolme kertaa päivässä normaalisti (N) ja lisäksi silloin, kun huomaat itselläsi epämiellyttäviä tunteita tai ajatuksia (E). Ympyröi tehty harjoite ja lisää huomioitasi harjoitteesta.

Harjoittelupäivä, normaaliharjoite N, epämiellyttävä tunne E

Huomioitani harjoitteista



## Tietoisena varomerkeistäsi

On tärkeää huomata masennuksen ennakko-oireet ajoissa ja ryhtyä heti toimenpiteisiin. On eduksi valmistautua mahdolliseen mielialan laskuun jo silloin, kun mielialasi on normaali; masentuneena näet usein ponnistelut turhiksi.

Apuna tässä voit käyttää erilaisia tietoisuustaitoihin perustuvia harjoituksia: Hengitysharjoitukset auttavat sinua olemaan tietoisemmin läsnä tässä hetkessä ja siten huomioimaan ajatuksiasi, tunteitasi ja kehosi viestejä paremmin. Päivittäisten rutiinien tekeminen tarkkaavasti rauhoittaa päivääsi. Saat paremmin nautinnon siitä, mitä teet. Opit iloitsemaan pienistä, tavallisista asioista elämässäsi ja pitämään ajatuksesi siinä, mitä teet. Hengitys on ikään kuin ankkuri, johon turvautua, kun elämä riepottaa venettäsi myrskyssä.

Tarkkaavuusharjoite paikallaan istuen opettaa sinua tyyneästi havainnoimaan mielensisäisiä ilmiöitä: ajatuksia ja tunteita, ilman, että pyrkisit niitä pohtimaan, muuttamaan tai tuomitsemaan. Kolmen minuutin hengähdystauko opettaa sinua paremmin huomaamaan mielialasi laskun, jolloin voit saada masennuksenkehäsi pysähtymään ja siten estää itseäsi vaipumasta masennukseen.

Tietoisuustaitoihin perustuva harjoittelu mahdollistaa tietoisien ja sallivan etäännyttämisen avulla uudenlaisen suhteen ikäviin kokemuksiisi. Se auttaa sinua riittävän ajoissa tunnistamaan masennuksen uusiutumiseksi altistavat lievätkin surullisuuden tunteet. Näin voit estää niiden syvenemisen depressioksi.

Oppimistasi voisi rikastuttaa harjoituspäiväkirjan pitäminen. Se voi olla tavallinen ruutuvihko tai hienompi päiväkirja, jos haluat palkita itseäsi. Toki voit tehdä sitä tietokoneellakin. Etsi alkuun itseäsi motivoiva teksti, jota voit aina välillä tarkastella ja etenkin silloin, kun sinusta tuntuu turhalta tehdä näitä harjoituksia ja motivaatiosi on hukassa. Laita siihen päivittäin tekemäsi harjoitukset. Mitä niistä opit, mitä vaikeuksia kohtasit ja omia arviointejasi edistymisestäsi. Laita ylös myös niitä tilanteita, joissa huomasit mielialasi laskevan. Mitä tuntemuksia ja ajatuksia sinulla silloin oli? Voit myös hyödyntää oheista tietoisuusmittariasteikkoa.

Tietoisuusmittariasteikko:

- 1 Ei hajuakaan, miksi masennun.
- 2 Olen jonkin verran tietoinen siitä, miksi masennun.
- 3 Olen tietoinen niistä tekijöistä, jotka johtavat masentumiseeni, mutten voi niille mitään.
- 4 Olen tietoinen niistä tekijöistä, jotka johtavat masentumiseeni ja voin jonkin verran vaikuttaakin niihin.

Tuija Kauppi, LL, psykiatrian erikoislääkäri  
Juhani Laakso, psykoterapeutti VET, psykologi, psykoterapian kouluttaja  
Copyright 2006

## **MINDFULNESS-KIRJOJA**

Jon Kabat-Zinn: Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Basam Books, 2007.

Jon Kabat-Zinn: Kehon ja mielen viisaus. Tietoisien läsnäolon parantava voima. Basam Books, 2008

Jon Kabat-Zinn: Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Basam Books, 2004.

Jon Kabat-Zinn, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale ja Zindel V. Segal: The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness; (Guilford, 2007).

Eckhart Tolle: Läsnäolon voima - Tie henkiseen heräämiseen. Basam Books, 2002.

Eckhart Tolle: Harjoituksia Läsnäolon voimasta. Basam Books, 2002.

Eckhart Tolle: Uusi Maa. Basam Books, 2007.

Eckhart Tolle: Tyyneys puhuu. Basam Books, 2005.

Thich Nhat Hanh: Ei kuolemaa, ei pelkoa - Lohduttavaa elämänviisautta. Basam Books, 2003.

Tulku Thondup: Mielen parantava voima. Basam Books, 2006.

Salzberg, Sharon: Lempeyden tie - Kumouksellinen onnellisuuden taito. Basam Books, 2003.

Kåver, A. Elämää, ei taistelua. Edita 2008.

Nilsonne. Å. Kuka ohjaa elämäsi? Tietoisuustaidot arjen apuna. Edita 2008.

Holmberg N. Toistuvan masennuksen ehkäisy tietoisuustaitoja hyödyntävällä kognitiivisella psykoterapialla. Suomen Lääkärilehti 2005;60:909-12.

Lehto, S. ja Tolmunen, T. Onko tietoisuustaidon harjoittelulla terveysvaikutuksia? Suomen Lääkärilehti 2008: 1-2, 41-47.