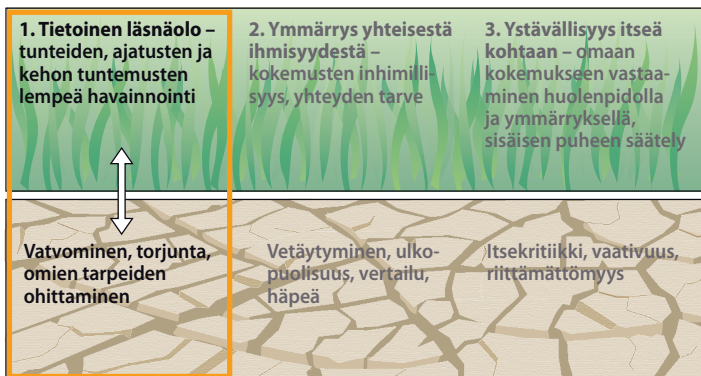


2

OLE KUULOLLA ITSELLESI

*Eilen olin älykäs,
joten halusin muuttaa maailmaa.
Tänään olen viisas,
joten olen muuttamassa itseäni.*
Rumi

Tarvitsemme itsemyötätunnon taimien kasvattamiseen sekä tietoista läsnäoloa että ystävällisyyttä. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa huomion tarkoituksellista suuntaamista siihen, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu (ks. kuva 2).



KUVA 2. Itsemyötätunnon ensimmäinen askel. Huomio seilaa usein tietoisien läsnäolon ja sen vastinparin vatvomisen tai torjunnan välimaastossa.

Tietoinen läsnäolo tuo huomion kokemukseen, ja myötätunto tuo huomion kokijaan. Tietoista läsnäoloa eli mindfulness-taitoa kutsutaan joskus itsemyötätunnon ”sisarukseksi”. Läsnäolo ja huomaaminen on tarpeellinen pohja sille, että ymmärrämme sallia itsellemme, mitä tarvitsemme. Moni asia ohjaa pois päin: ohitamme kehon ja mielen viestit ja toisaalta voimme myös juuttua johonkin liiaksi. Näin käy helposti.

Tietoisena olemisen taito kasvattaa kykyä olla kaikenlaisten tunteiden ja ajatusten ja kehollisten tuntemusten kanssa – taito sekä lisää viipyilyä hyvässä että auttaa sallimaan ikäviltä tuntevia kokemuksia. Opimme hyväksymään: ”Ok, nyt minua jännittää tämä tulossa oleva tapaaminen. Voin olla ja toimia tämän tunteen kanssa.” Hyväntahtoisuuden mukaan saaminen auttaa siinä, että ei ole tarvetta sysätä hankalaa tunnetta pois eikä liioin jäädä vatvomaan sitä. Voimme paremmin valita, miten omaan kokemukseen kannattaa suhtautua.

Maailma on täynnä monenlaisia näkökulmia ja tulkintoja. Asioiden kompleksisuus aiheuttaa sen, että kaikkea ei voi ymmärtää. Aikaa omalle ja yhteiselle ajattelulle ja sen tuomalle selkeydelle tarvitaan enemmän kuin koskaan. Tietoisuustaidot harjaannuttavat tarkastelemaan ajatuksia ja tunteita ilman välitöntä reaktiota. Joskus tietoista läsnäoloa kuvataankin selkeäksi näkemiseksi. Mielen sumu hälventyy ja ajatusten vaeltelu vähenee, työmuistin kapasiteetti tehostuu.

Tietoisuutta tavallisiin päiviin

Käytännössä tietoisien läsnäolon taitoa vahvistaa päätös pysähtyä tai ainakin hidastaa aika ajoin. Kehon tuntemusten tai hengityksen virran huomaaminen on yksi parhaimmista tavoista tuoda yhteyttä itseemme ja rauhoittaa mieltä. Moni aloittaa uuden päivän rauhassa hengitellen tai haluaa päättää näin päivän ennen nukkumaan menoa. Vielä useammasta tällainen idea kuulostaa kyllä ihanalta, mutta rutiinin saaminen päivään ei tunnu helpolta. Tietoisuutta voi lisätä tavallisiin päiviin monilla pienillä ja yksinkertaisilla tavoilla. Miltä maistuu ensimmäinen kulaus vettä aamulla? Voimme asettua hetkeksi ikään kuin uteliaan tarkkailijan rooliin.

Tietoisuustaidot ovat keino kehittää huomion tietoista suuntaamista ja avautua kokemusten yksityiskohdille – ja maailmalle ympärillä. Tietoisuus hetkestä syventää kokemusta. Jaatko kokemuksen, että uusissa paikoissa ja matkoilla ollessa läsnäolo ja huomiokyky tuntuu olevan valppaampana kuin tutuissa ympyröissä? Uusissa tilanteissa ”autopilotti” kytkeytyy pois päältä, kun meillä ei ole tuttua arjen rytmiä ja vakioireittejä. Parikin päivää poissa tutuista kuvioista voi tuntua pieneltä ikuisuudelta, jos saa ammentaa uusia elämyksiä ja aistimuksia. Sen sijaan päivä tai viikko töissä hujauttaa ohitse

sellaista vauhtia, ettei aina ole helppo muistaa, mitä kaikkea siihen mahtuikaan ja mitä sai aikaan.

Alussa kuvaamamme Mindful Self-Compassion -intensiivikurssi on jäänyt vahvasti mieleemme monesta syystä. Paikka ja tunnelma toivat lisämausteen itsemyötätunnon maailmaan kääriytymiseen ja vahvaan läsnäoloon. Kurssi pidettiin Tanskassa, reilun puolen tunnin junamatkan päässä Kööpenhaminasta. Vastassa oli miljöö tanskalaista hyggeä parhaimmillaan: viehättävät kivijalkarakennukset ja vanha pihapiiri, aamuisin syksyiseen usvaan kääriytynyt puutarha, ympäristön lammet ja metsäpolut, raikasta ilmaa hengittää.

Ensimmäisiä harjoituksia oli lempeä hengitys. Tietoinen, rauhallinen hengitys auttaa mieltä asettumaan. On lupa vain olla, pyrkimättä mihinkään, suorittamatta mitään. Huomataan ja havainnoidaan yksinkertaisesti hengityksen liikettä, kehon aistimuksia ja sitä, mihin liike ankkuroituu kehossa. Samalla tulee opittua, miten myös mahdollisen epämukavuuden kanssa voi olla uteliaasti ja lempeästi. Ja miten voi vain olla tässä ja nyt.

KOKEILE 2.1.

Lempeä hengitys

Pysähdy nyt huomaamaan hetkeksi olotilaasi. Anna huomion suuntautua itseesi.

- Aisti kosketuspintoja: mitä huomaat tässä ja nyt? Mitä jalkapohjasi tuntevat, mitä kätesi koskettavat? Mitä muita kosketuspintoja huomaat ja tunnet, ehkä vartalon kosketuksen tuolia tai muuta alustaa vasten.
- Siirrä sitten huomio siihen, missä ja miten tunnet hengityksen kulkua juuri nyt. Aluksi voit antaa uloshengityksestä muodostua helpotuksen huokauksen ja kasvoille luvan pehmentyä. Anna sitten huomion yksinkertaisesti levätä siinä, kuinka tunnet hengityksen

hienoisina liikkeinä vatsassa tai rintakehällä tai aistimuksina koko kehossa. Tunne kuinka keho hengittää sisään, keho hengittää ulos. Seuraile hengityksen virtausta kaikessa rauhassa – kuinka hengitys vain tapahtuu.

- Anna itsesi tyyntyä hengityksen nousevan ja laskevan rytmin avulla. Tunne, kuinka hengitys hyväilee kehoa sisältä päin ja voit nauttia siitä.
- Voit sallia hetken olla juuri sellainen kuin se on, samalla antaen keholle lupaa hellitellä.

Mitä enemmän harjoitat, sitä enemmän hyödyt. Mutta on päädytty myös varsin kohtuullisiin suositusannoksiin: haitallista stressiä vastaan puskuroi jo 12 minuutin päivittäinen mindfulness-hetki 3–5 päivänä viikossa (Lahtinen ym. 2023). Ohjattuja läsnäoloharjoituksia on helppo löytää äänitteinä ja sovelluskaupoista, tarjontaa on paljon.

Tietoinen läsnäolo ja ystävällisyys ovat sisaruksia

On paljon tutkimusnäyttöä siitä, että mindfulness-interventiot kasvattavat myös itsemystätuntoa. On kuitenkin syytä mainita, että useimmissa interventiossa harjoitetaan muitakin taitoja kuin tietoista läsnäoloa. Mukana on osuuksia esimerkiksi kiitollisuuden ja hyväksyvän asenteen merkityksestä. Tietoisuustaidot ilman lempeää havainnointia eivät siis välttämättä yksinään riitä itsemystätunnon vahvistumiseen, joskin auttavat sitä kohti. Tämä on hyvä muistaa sekä omassa harjoittelussa että muita ohjattaessa. (Kuyken ym. 2010, Tirsch ym. 2016.)

Toisinaan läsnäolon taitoja on kritisoitu siitä, että ne vievät katseen liiaksi itseen ja sisäänpäin. Ajattelemme sen toisin. Tasapainoisen yhteyden itseen mahdollistaa samankaltaisen yhteyden muihin.

Omat kokemuksemme kertovat, että itsemyötätunnon taidon kasvattamisen alkutaipaleella ystävällisyyden mukaan saaminen voi kääntyä vaatimukseksi itseä kohtaan. Ihminen tajuaa sen, missä ei vielä ole ja välimatkan kurominen tuntuu työläältä. Myötätuntoinen suhtautuminen olisi kyllä järkevä ajatus, mutta siihen liittyvä tunne ei löydy tai ehdi viriämään kiireessä. Stressi, väsymys tai suuttumus saavat huolehtivan ja välittävän asenteen helposti haihtumaan (Gilbert 2021). Työn ja arjen pyöryksessä ajatukset vievät asiasta toiseen ja annamme niille helposti paljon huomiota, usein turhan paljon. Kuitenkin juuri hankalan kokemuksen salliminen ja tunteen vastaanottaminen mahdollistavat myötätunnon aktivoitumisen: ”Auts, tähän hetkeen voin tarjota ymmärrystä ja lämpöä.” Tällä tavalla tietoisuus on myötätunnon perusta.

Huomiokyky on aivojen supervoima

Luvun alussa olevaa kuvaa maaperästä voi katsoa puntaroiden, miten paljon oma huomio seilaa köyhän ja kuivan maaperän sekä kuokistavamman, myötätuntoisen maaperän välillä. Käännetään katsetta huomiokykyyn ja sen rajallisuuteen, ajatuksiimme ja ajattelun ansoihin. Huomiokykyä voi pitää aivojen supervoimana neurotieteilijä Amiashi Jhata (2021) lainaten. Se määrittää, missä huomio viipyy – mitä havaitsemme, tunnemme, muistamme, ajattelemme ja teemme. Ja kuten tuttu slogan kertoo: se missä huomiomme on, sillä on taipumus kasvaa ja vahvistua.

Ympäriällämme ja omassa mielessä on koko ajan huikea määrä informaatiota. Tilanteisiin ja kohtaamisiin sisältyy valtavasti tietoa, usein paljon enemmän kuin pystymme omaksuma. Huomio on rajallinen resurssi. Tietotulvassa selviytyminen edellyttää valitsemista, missä fokus on. Useimmiten prosessointi ei ole tietoista. Aivot suodattavat tietoa jatkuvasti ja ohjaavat huomion suuntaa. Tästä hy-

vänä esimerkkinä on, kuinka erotamme oman nimen työtilan puheensorinasta ja kuinka se valpastuttaa huomiomme. Monimutkaisuudessa informaatioyhteiskunnassa tarvittavaksi metataidoksi onkin tullut taito ja resurssit suunnata huomiota ja pitää keskittymistä yllä, sekä taitoa valita tietoisesti, millä huomiota ruokimme.

Noin puolet ajasta huomiomme on muualla kuin tässä ja nyt, emmekä aina ole tietoisia, mikä milloinkin kaappaa huomiomme. Ärtymys nousee hetkessä, jos tietokone takkuu ja hidastaa työntekoa. Mieli kuljettaa meitä erilaisissa aikaikkunoissa, menneessä ja tulevassa. Keskittyminen käsillä olevaan hetkeen herpaantuu herkimmin, kun koemme stressiä, uhkaa tai huolta. Huoli ja epävarmuus kaventaa nykyhetken voimaa, ja murehtiva mieli ei katso myötätunnon suuntaan. Huolista kuormittunut mieli on alttiimpi virheille ja huonoille päätöksille. Aamuyön pimeinä hetkinä ja väsyneenä on hankalaa löytää uusia tulkintoja, päivänvalossa asiat näyttävät aina erilaisilta. Neurotieteilijä Ethan Kross (2024) puhuu äänettömistä sisäisistä keskusteluista, joita käymme koko ajan itsemme kanssa. Nämä keskustelut kuulostavat usein sisäiseltä hälinältä – ne ovat ajatuksia ja tunteita, jotka kiertävät kehää.

Huomion suunta ei ole vain itseen päin. Huomiokykyä tarvitaan yhteyden luomiseen ja ymmärryksen rakentamiseen toisten kanssa. Miltä tilanne näyttää toisen silmin katsottuna? Olemmeko samalla sivulla?

Sinne tänne ajelehtivat ajatukset

Ajatusten vaeltelua tapahtuu eniten silloin, kun emme ole keskittyneitä johonkin tekemiseen. Puhutaan aivojen perustila-asetuksesta tai lepotilaverkosta (*default mode network*), joka aktivoituu silloin kun emme fokusoi huomiota johonkin erityisesti. Moni tunnistaa ajatusten seilailun aamuisin, jos ei ole kiire nousta sängystä, tai