

1

ON KYSE TÄSTÄ AINOASTA ELÄMÄSTÄSI

Nyt kun istun kirjoittamassa tätä, on kulunut viisi vuotta *Joustava mieli* -kirjan ilmestymisestä. Sen jälkeen kirjan esittelemää hyväksymis- ja omistautumisterapiaa (HOT) on kehitetty valtavasti eteenpäin. Uusia tutkimuksia sen soveltamisesta eri elämänalueilla tulee jatkuvasti lisää. Olen myös itse saanut siitä paljon lisäkokemusta ja oppinut soveltamaan mallia paremmin. Haluan siksi tarjota luki-joille näitä uusimpia HOT-sovellutuksia erityisesti auttamaan mielekkäiden, omien arvojen mukaisten muutosten toteuttamisessa.

Muutosten tiellä on paljon psykologisia esteitä. Näitä esteitä vähätellään helposti, ja tarjolla on monenlaisia kikkoja, joiden vakuutetaan tekevän muutoksen toteuttamisen helpoksi. Tässä kirjassa esitellään erilainen muutosten toteuttamisen malli, joka painottaa juuri näiden esteiden käsittelyä. Muutosten tekeminen on kaikkea muuta kuin helppoa. Uskon kuitenkin tämän kirjan tarjoavan siihen tutkimukseen pohjautuvia, uusimpia käyttäytymisterapian työkaluja, joista monet ovat hyötyneet.

Kohti arvoistasi -kirja on tarkoitettu kaikille niille, jotka kaipaavat elämäänsä uutta suuntaa ja haluavat kirkastaa sitä, minkä palveluksessa toivovat elämänsä olevan. Se sopii myös niille, jotka haluavat tehdä vaikuttavia muutoksia elämässään.

Hyväksymis- ja omistautumistaitoihin pohjaava malli

HOT edustaa tutkimukseen pohjaavaa psykologista käyttäytymisen muuttamisen ohjelmaa. Se kuuluu uusiin, kolmannen aallon kognitiivisen käyttäytymisterapian suuntauksiin, ja sen vaikuttavuudesta on yhä enemmän näyttöä. Suomessakin sitä on sovellettu ja tutkittu etenkin Jyväskylän yliopistossa professori Raimo Lappalaisen johdolla.

HOT kehittyy kaiken aikaa, ja se on yksi syy tämän kirjan kirjoittamiseen. Uusinta uutta tässä kirjassa edustaa psykologisen joustavuuden visuaalinen malli, joka tiivistää koko ohjelman yksinkertaiseen, helposti sovellettavaan muotoon. Sitä on kutsuttu Matriisiksi tai nelikentäksi (Polk ym., 2014). Käytän sitä itse lähes jokaisen asiakkaani kanssa, ja se on osoittautunut hyvin toimivaksi tavaksi auttaa tekemään muutoksia.

Toisena uutena painopisteenä tässä kirjassa on myötätuntoisen suhtautumisen opetteleminen itseä kohtaan. Se tarkoittaa sitä, että kohtelee itseään myötätuntoisesti, kannustavasti ja rakastavasti etenkin silloin, kun kärsii ja elämässä on vaikeuksia.

Kolmas asia, joka saa suuren roolin kirjassa, on tietoisuustaitojen hyödyntäminen muutosten toteuttamisen tukena. Tietoisuustaidoista puhutaan nykyään paljon, ja olet saattanut tutustuakin niihin. Usein niistä käytetään nimeä mindfulness. HOT:ssa tietoisuustaidot palvelevat arvojen mukaisen elämän toteuttamista tarjoamalla työkaluja, joilla oppii hyväksyntää epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita kohtaan ja kohtaamaan omat kokemukset tietoisesti, nykyhetkessä.

HOT-menetelmät lisäävät psykologista joustavuutta. Se tarkoittaa kykyä toimia arvojen mukaisesti silloinkin, kun kohtaa epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia. Joustavuus voidaan tiivistää kolmeen taitoon, joita kaikkia voi kehittää:

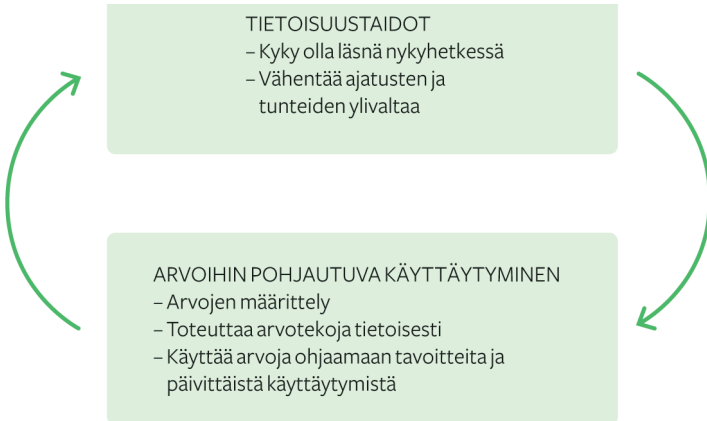
1. Kyky kohdata ajatukset ja tunteet sellaisina kuin ne ovat, ja taito saada niihin etäisyyttä, jolloin ne saavat tulla ja mennä vapaasti. Tätä kutsutaan tilan antamiseksi tunteille ja ajatuksille.
2. Läsnaolo nykyhetkessä. Se pitää sisällään kyvyn osallistua tietoisesti nykyhetken kokemukseen ja olla myös psykologisesti läsnä siinä, missä on. Se tarkoittaa myös kykyä kohdentaa huomio siihen, mitä on tekemässä, sen sijaan, että tarkkaavaisuus koko ajan karkaa muualle ja vaikeuttaa keskittymistä. Läsnaolon taitoihin kuuluu myös tietoisuus omista ajatuksista ja tunteista.
3. Kyky sitoutua siihen, mikä on tärkeää. On tunnistettava ensin se, mistä välittää, ja toiseksi on osattava toteuttaa niitä asioita teoillaan. Lisäksi siihen luetaan mukaan kyky asettaa arvoista johdettuja tavoitteita ja taito sitoutua niihin.

HOT on monella tavalla radikaali käyttäytymismalli. Se ei lupaa sinulle itsesi parempaa ymmärtämistä, vaan se päinvastoin houkuttelee sinua pois mielesi sisältä ulos maailmaan ja toimimaan siellä aktiivisesti. Tulet huomaamaan, että mielesi ei pidä lainkaan siitä, että sen hallitsevaa asemaa ryhdytään haastamaan.

HOT-työskentelyn tärkein päämäärä on auttaa sinua elämään elinvoimaista, rikasta ja merkityksellistä elämää. Tämän tavoitteen tukemiseksi käytetään aikaa sen selkiyttämiseen, mitä pohjimmiltaan ja aidosti haluat elämältäsi; mikä sinulle on tärkeää ja mistä välität syvällä sydämessäsi. Sen jälkeen, tätä tietoa oppaana käyttäen, suunnitellaan, millaisia tavoitteita voit asettaa ja millaisia tekoja toteuttaa. Tarkoituksena on tuottaa muutoksia, jotka muuttavat elämäsi enemmän omien arvojesi näköiseksi ja siten lisäävät merkityksellisyyttä ja elinvoimaisuutta.

Toinen päämäärä on oppia kohtaamaan epämiellyttäviä tai tuskallisia ajatuksia ja tunteita uudella, niiden hyväksymistä painottavalla tavalla. Näitä taitoja kutsutaan tietoisuustaidoiksi. Ne auttavat keskittymään nykyhetkeen avoimesti ja sallivasti ja huomaamaan ajatukset ajatuksina ja tunteet tunteina, jolloin niiden vaikutusvalta käyttäytymiseen pienenee.

Seuraava kuva tiivistää psykologisen joustavuuden kehittämisen kaksi kulmakiveä:



KUVA 1.1. Psykologisen joustavuuden ydinalueet.

Osa I: Elinvoimaisuutta arvojen avulla

Kirjan ensimmäisessä osassa – Elinvoimaisuutta arvojen avulla – saat välineitä niin arvojesi kirkastamiseen kuin niiden toteuttamiseen. Löydät siitä useaan kertaan kaksi perustavaa kysymystä: mikä ja kuka on sinulle tärkeää ja mitä tekoja voit toteuttaa, kun liikut kohti sinulle tärkeää?

Laadit itsellesi arvojen kartan, jonka avulla voit tietoisemmin suunnistaa elämässäsi ja valintojen risteyskohdissa. Tutustut kaikkein toimivimpiin keinoihin kirkastaa sitä, mikä on sinulle tärkeää. Arvot voivat motivoida sinua juuri silloin, kun tavoitteita kohti liikuminen on vaivalloista ja kohtaat epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita. Vain omiin arvoihin kytkemäsi muutostavoitteet ovat kestäviä ja motivoivia – kukaan muu ei voi määrittää puolestasi, millaista elämää sinun kuuluisi elää.

Arvot ovat käyttäytymistä ohjaavia johtavia periaatteita, ja siksi kartta, jonka arvot piirtävät, on vasta ensimmäinen askel. Sen jälkeen on aika ryhtyä suunnistamaan tämän kartan avulla; asettaa tavoitteita ja antaa arvojen ohjata omia tekoja ja valintoja.

Kirjan ensimmäinen osa päättyy käyttäytymisen aktivointimenetelmän esittelyyn. Saat vinkkejä siihen, millaisia käyttäytymisterrapian periaatteita voit soveltaa silloin, kun aktivoituminen tuntuu vaikealta. Opit, miten voit lisätä haluamaasi käyttäytymistä, miten palkitseminen edistää tavoitteitasi ja miten muiden ihmisten tuki voi auttaa eteenpäin. Opit myös tunnistamaan, miten seuraukset ohjaavat käyttäytymistä. Samat oppimisen lainalaisuudet vaikuttavat, olipa kyse sitten toimivien stressinhallintakeinojen oppimisesta, elämäntavoitteiden asettamisesta, ihmissuhteiden vaalimisesta, terveellisten elämäntapojen lisäämisestä tai mistä tahansa pyrkimyksistä vaikuttaa omaan käyttäytymiseen.

Osa II: Mielekkäiden muutosten esteet ja niiden käsittely

Kirjan toinen osa alkaa psykologisen joustavuuden visuaalisen mallin esittelyllä. Saat käsityksen siitä, mitä tarkoittavat kohti- ja pois-päin-käyttäytyminen ja miten sisäinen kokemus ja aistikokemus eroavat toisistaan.

Sitten siirrytään käsittelemään psykologisia esteitä, joita kohtaat, kun liikut kohti sinulle tärkeää. Psykologiset esteet (omat ajatukset ja tunteesi) voivat muodostaa hienovaraisia, mutta hyvin vaikutusvaltaisia esteitä tiellesi. Kun opit uuden tavan kohdata näitä esteitä, niin sinun on mahdollista liikkua kohti tavoitteitasi niistä huolimatta ja yhdessä niiden kanssa.

Halukkuutta kohdata vaikeita ajatuksia ja tunteita voi kehittää. Sen kehittäminen pohjautuu vahvasti tietoisuustaitojen harjoitteluun. Niiden avulla opit käsittelemään niin ajatus- kuin tunne-esteitä ja olemaan enemmän läsnä nykyhetkessä. Saat käytännön vinkkejä siihen, miten voit oppia olemaan tietoisesti läsnä nykyhetkessä, kohtaamaan omat ajatukset ja tunteet hyväksyvästi ja tekemään viisaita valintoja. Koko kirjan loppuosa pohjautuu juuri tietoisuustaitojen soveltamiseen.

Sitten käsitellään joustavaa näkökulman vaihtamista. Tätä taitoa voit hyödyntää monella tavalla, kun pyrit muuttamaan elämääsi. Se mahdollistaa nykyisten ongelmiesi näkemisen uudesta näkökulmasta sekä myötätunnon muita ja itseäsi kohtaan. Näkökulmaa vaihtamalla voit tarkastella omia ongelmiasi eri puolilta: eri aikamuodoista, toisen ihmisen silmin ja täysin ulkopuolelta käsin.

Seuraavana on vuorossa ajatusesteet. Niiden käsittelyyn saat työkaluja, jotka auttavat ottamaan ajatukset vähemmän vakavasti. Mieleesi ei pidä muutoksista, eikä liikkeestä kohti tuntematonta. ”Et selviä siitä”, ”joudut vain pettymään, ja nolaat itsesi”, mieleesi varoittelee sinua. Näiden ajatusten vaikutusvaltaa voi pienentää, jolloin saat vapautta liikkua kohti arvojasi. Tätä kutsutaan ajatusten eriyttämiseksi.

Tunne-esteet, kuten pelko, epävarmuus, häpeä, väsymys, alakulo ja riittämättömyys, saavat meidät usein luopumaan tavoitteista. Tuntuu, ettei voi tehdä jotakin, jos ei ole motivaatiota. Väsymeenä ei voi avata ulko-ovea ja lähteä lenkille. Ei voi pitää esitelmää, kun se jännittää niin paljon. Ei pysty lopettamaan tupakanpoltoa, kun lopettamisesta tulee niin tuskainen olo. Tunteiden välttelystä saattaa tulla elämää eniten ohjaava periaate. On myös toinen vaihtoehto: voit oppia halukkuutta kohdata tunteet ja tehdä niille tilaa. Tunne-esteiden käsittelyyn saat työkaluja, jotka opettavat sinulle tunteiden hyväksyntää.

Aivan lopuksi tutustut siihen, miten voit lisätä myötätuntoa itseäsi kohtaan. Kuinka monta kertaa olet kokeillut jotakin elämäntapamuutosta ja sitten huomannut, ettei se onnistunutkaan? Huomasitko samalla, kuinka julmasti ja ankarasti mielesi sinua soimaa? ”Luuseri”, ”ei tuon vertaa itsekuria!”, ”läski”, ”ruma”, ”siinä se taas nähtiin, turha yrittää mitään”. Koska mielesi toimii niin kuin muillakin, se on välillä juuri näin julma ja kriittinen. Jos itsensä moittiminen olisi paras tapa motivoitua painon pudottamiseen, kuinka paljon hoikkia ihmisiä olisikaan!

Muutoksien tekemiseen tarvitaan kuitenkin toisenlaista tukea kuin se, mitä moittivat ajatukset tarjoavat. Myötätuntoinen suhtautuminen itseen palvelee paremmin tavoitteitasi. Voit oppia kohtelemaan itseäsi niin kuin kohtelisit parasta ystävääsi silloin, kun hänellä on vaikeaa.

Myötätuntotaitojen oppimisen menetelmät ovat olleet kovan kiinnostuksen kohteena viime aikoina. Häpeän tunteet, erilaiseksi leimautuminen (stigma) ja epäonnistumisten käsittely voivat aiheuttaa paljon kärsimystä, mikäli ei kykene osoittamaan myötätuntoa itseään kohtaan silloin, kun kohtaa vaikeuksia.

Myötätuntoinen suhtautuminen itseen on osoitettu tutkimuksissa monella tavalla hyödylliseksi. Se auttaa kohtaamaan epäonnistumi-

sia ja motivoi muutoksiin. Se vähentää ahdistuneisuutta, stressiä ja masennusta. Sen on todettu myös nopeuttavan toipumista vaikeista elämänkriiseistä. Viime aikoina sitä on sovellettu myös riippuvuuk-sien hoidossa ja painonhallinnan valmennusohjelmissa. Lisäksi se vahvistaa terveyttä edistävää käyttäytymistä, kuten terveellistä syö-mistä, tupakoinnin lopettamispäätöstä ja liikuntaohjelmaan sitoutu-mista (Ciarrochi ym., 2013).

Matkakumppanisi

Kirjan sivuilla viisi ihmistä kertoo sinulle omia kokemuksiaan HOT-ohjelman soveltamisesta. He ovat kohdanneet monia elämään kuu-luvia vaikeita kolhuja ja menetyksiä ja pyrkineet muuttamaan käyt-täytymistään ilman mainittavia tuloksia.

Tapaat Leenan, joka kamppaili ylipainon ja jännittämisen kanssa. Tutustut Mattiin, jonka selkäkivut olivat kaventaneet elämää merkit-tävästi. Saat tietoa siitä, miten uupumuksen ja masennuksen kanssa kamppaileva Kari löytää avioeron jälkeen elämään taas mielek-kyyttä. Kirsi, joka oli yrittänyt toteuttaa diabeteksen hoidon vaati-mia elämäntapamuutoksia, kertoo, miten hän lopulta onnistui siinä. Tutustut myös Katriin, joka teki vaativaa työtä ja yritti samalla vaa-lia muita elämänalueita. Hän kamppaili jatkuvan syyllisyyden ja riit-tämättömyyden kanssa, ja hän kuvaa, miten HOT-työskentely auttoi häntä vapautumaan syyllisyydestä.

Matti, Kirsi, Leena, Katri ja Kari ovat kuvitteellisia henkilöitä, mutta heidän esimerkkinsä edustavat ongelmia, joita jokainen voi kohdata. Sen tärkeimmän muutostarinan rakennat kuitenkin sinä itse.

Tällaiselle matkalle olet nyt lähtemässä. *Kohti arvoistasi* on itse-näinen jatko-osa kahdelle aiemmalle HOT-kirjalleni. *Joustava mieli* -kirjasta on tähän mennessä otettu 23 painosta, mikä kertoo jota-kin tämän työotteen herättämästä kiinnostuksesta myös Suomessa.

Toivon, että tämä kirja avaa sinulle mahdollisuuden tehdä elämässäsi sellaisia muutoksia, joilla on merkitystä.

Orivedellä 15.6.2014

Arto Pietikäinen