

# Mindfulness, Tietoinen läsnäolo

LPES015 KEHONHUOLLON SYVENTÄVÄT OPINNOT

Merja Kalaja

# Mitä Mindfulness on?

- Mielen harjoittamisen tekniikka
- Meditaatio tekniikka

# Mitä Mindfulness on?

- Mindfulness suomennetaan useimmiten tietoisuustaidoiksi tai hyväksyväksi, tietoiseksi läsnäoloksi. Sen länsimaisten sovellusten edelläkävijä Jon Kabat-Zinn määrittelee mindfulnessin yksinkertaisesti tilaksi, jossa kohdennamme huomionme erityisellä tavalla: tarkoituksellisesti, nykyhetkessä ja ilman arviointia. Se on mielentila, jossa ihminen tiedostaa ajatuksensa, tunteensa ja motivaationsa ilman niiden arvostelua.

# Tietoista läsnäoloa

- Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on olla tietoinen siitä, mitä tapahtuu tällä hetkellä, ilman tuomitsemista tai pyrkimystä tiettyyn lopputulokseen (esim. Napoli, 2004).

# Mitä Mindfulness on?

- Mindfulness on tämänhetkisen kokemuksen tietoista ja tasapainoista havainnointia ja hyväksymistä. Se on nykyhetkelle avautumista ja sen hyväksymistä, juuri sellaisena kuin se on, tarkertumatta siihen tai vastustamatta sitä (Sylvia boorstein)

# Tutkittuja terveystvaikutuksia

- laskee stressihormonitasoja
- ennaltaehkääsee ahdistusta
- auttaa kroonisten kipujen hallinnassa
- auttaa univaikeuksiin
- lisää luovuutta
- parantaa keskittymiskykyä
- vahvistaa ihmissuhdetaitoja
- vahvistaa hyvinvointia ja immuunipuolustusjärjestelmää
- parantaa kykyä käsitellä tunteita

# Reagointi

- Suru huoli, ärtymys ym. Eivät itsessään vahingoita meitä vaan se, miten me niihin reagoimme

# Tietoisen läsnäolo

- Auttaa rikkomaan tiedostamattomia ajatus- ja käyttäytymismalleja, jotka eivät palvele



## Tietoinen läsnäolo perusopetuksessa.

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/156180>

- Mindfulness-meditaation on todettu muuttavan aivojen toimintaa positiivisella tavalla (Davidson et. al, 2003).
- Tutkimukset ovat antaneet näyttöä siitä, että tietoisesta läsnäolosta on hyötyä henkisen hyvinvoinnin, oppimisen sekä itsensä hyväksymisen kannalta (esim. Grossman et. al. 2004; Chiesa, Calati & Serretti, 2011; Carson & Langer, 2006)
- Koulussa harjoitettu tietoinen läsnäolo voi auttaa pois ns. ei-tietoisesta (mindless) tilasta, jossa uusien asioiden havainnointi ja oppiminen on rajoittunutta (Langer, 2000).

- Mindfulnessin on todettu vähentävän tunnepitoista räsitusta, helpottavan kieteisiä mielentiloja sekä parantavan useilla tavoilla elämän laatua.
- Vaikutukset mielen tasolla liittyvät erityisesti ajattelun joustavuuteen, positiivisiin tunteisiin sekä kasvaneeseen tietoisuuteen oman mielen toiminnasta. Kasvanut tietoisuus vaikuttaa positiivisesti lisäämällä kykyä säännellä tunteita sekä palautua nopeammin kielteisistä tunnetiloista.
- Vaikutukset aivojen fysiologian tasolla näkyvät mm. tarkkaavaisuuden ohjaamiseen, itseä koskevaan tietoisuuteen sekä tunteiden nimeämisen liittyvien alueiden aktiivisuuden lisääntymisenä ja kasvuna. Fysiologisia vaikutuksina on dokumentoitu mm. stressihormonien tason laskevan sekä immuunivasteen paranevan.
- (Lähde: *Greeson, J.M.: Mindfulness Research Update: 2008, Complementary Health Practice Review 2009, 14:10-18*, jossa koottiin 52 keskeisen tutkimuksen tulokset.)

# Harjoituksia

- •Kehomeditaatio
- •Läsnäoleva vuorovaikutus
- •Jooga - liikkeen tutkiminen kehossa
- •Kävelymeditaatio
- •Istumameditaatio
- •Rakastavan ystävällisyyden meditaatio
- •Oman tietoisuuden havainnointi erilaisten epämuodollisten harjoitusten kautta

# Tietoisuusharjoituksia arjessa

- Pysähtyminen, hiljentymisen, tarkkaavaisuus - arjessa
- Arkiaskareiden tekeminen rauhassa ja keskittyen (hampaiden pesu jne.)
- Kehotietoisuuden kasvattaminen - liikkeen tai asennon tarkkailu esim. kävellessä
- Tunteiden ja ajatusten tarkkailu läsnäolotietoisesti

- *Et voi pysäyttää aaltoja, mutta voit oppia surffaamaan niillä.”*

Jon Kabat-Zinn

# Tietoinen hyväksyvä läsnäolo

## Mielen taipumus

- Automatisaatio
- Vaeltaminen
- Arvottaminen

## Läsnäoleva mieli

Huomion suuntaaminen tietoisesti

Huomion palauttaminen meneillään olevaan hetkeen

Havainnointi ilman arvostelu, hyväksyen

# Reaktiivisuus ja Proaktiivisuus

- Reaktiivisuus: reagoimme valitseviin olosuhteisiin ja annamme tilanteen hallita meitä



- Proaktiivisuus: omien reaktioiden ja toimintatapojen valitsemista



# Mindfulnessilla Stressin käsittelytaitoja

Mitkä asiat stressaavat minua tällä hetkellä?

Miten reagoin?

Mitä silloin tapahtuu?

- Mielen tasolla
  - Ajatukset
  - Tunteet
- Kehon tasolla
  - Aistimukset
  - Fysiologiset reaktiot



# Tunteiden kohtaaminen

- Tutkiminen (uteliaisuus)
- Sietäminen
- Salliminen
- Ystävystyminen

# Toimintamallin valinta

Automaattinen stressireaktio

Stressori (ulkoinen tai sisäinen)



Tietoinen stressireaktio

Stressori (ulkoinen tai sisäinen)



# Toinen nuoli

- Do you shoot the second arrow?

# Ajatukset ovat vain ajatuksia

- Ajatukset: Miten tulkitseen tilanteen?
- Tunteet: Miten suhtaudun tulkintaan?
- Aistimukset: Miten kehoni reagoi?