

Hyväksymis- ja omistautumisterapian työkirja elämän haasteisiin

vapaudu mielesi karanteenista



PATRICK ZILLIACUS

TOISEN ASTEEN OPISKELIJAHUOLTO – HELSINGIN KAUPUNKI

Esipuhe

Tällaisena poikkeusaikana jokainen meistä joutuu kohtaamaan vaikeita tunteita ja ajatuksia, se on täysin luonnollista. Se, millä tavalla kohtaamme nuo vaikeat tunteet, voi vaikuttaa merkittävästi siihen, millaiseksi elämänlaatumme kehittyy. Myös se vaikuttaa, miten kykenemme luovasti ja olosuhteet huomioiden vaalimaan niitä asioita, joista kaikkein eniten välitämme.

Tähän työkirjaan Patrick on koonnut muutamia tärkeitä harjoituksia, joiden avulla voit muuttaa suhdettasi psykologiseen stressiin, jota erityisesti oma mieli voi meille aiheuttaa tällaisessa oudossa ja pelottavassa tilanteessa.

Tekijä on sisällyttänyt työkirjaan Hyväksymis- ja omistautumisterapian keskeisiä teemoja: omien arvojen kirkastamista, miten muutetaan suhdetta vaikeisiin tunteisiin ja ajatuksiin, sekä miten lisätään omistautumista itselle tärkeisiin tavoitteisiin. Niiden vaikuttavuutta on tutkittu paljon, ja voi varmuudella sanoa, että työkirja sisältää harjoituksia, joilla on merkitystä.

Vaikka nuo muutamat harjoitukset vaikuttavat yksinkertaisilta, niin niihin kannattaa käyttää aikaa, ja todella paneutua siihen, mistä harjoituksessa on kyse. Kun pohdit vaikkapa sitä, mikä on sinulle tärkeää ja mistä välität, niin se auttaa sinua tekemään viisaita valintoja tässäkin tilanteessa, jossa nyt olemme.

Se, miten kykenee kohtaamaan vaikeat ajatukset ja tunteet, määrittää vahvasti psykologista hyvinvointiamme. Työkirjaan Patrick on valinnut muutamia keskeisiä harjoituksia, joiden avulla voit kehittää psykologista joustavuuttasi suhteessa tunteisiin ja ajatuksiin. Silloin niiden vaikutusvalta pienenee, eivätkä ne määritä sitä, mitä voit tehdä ja mitä et. Saat vapautta valita oman suuntasasi; aivan kuin bussin kuljettaja päättää, mihin suuntaan hän ajaa – eivät matkustajat.

Kun saat tämän työkirjan käsiisi, voit itse valita, miten toimit sen kanssa. Muista kuitenkin, että edessäsi on **vahvaan tutkimusnäyttöön pohjaava hyvinvointiohjelma**, ja jos annat sille mahdollisuuden, niin uskon, että et joudu katumaan sitä.

Tampereella 30.3.2020

Arto Pietikäinen
psykologi, psykoterapeutti
Joustava mieli – kirjasarjan kirjoittaja

Ihmiselämän pitäisi olla helpompaa kuin koskaan. Elinikä on pidempi, kehomme on terveempi, kukkaromme on paksumpi ja sosiaaliset verkostot ovat laajemmat kuin koskaan aiemmin ihmisen historiassa. Valitettavasti metsästäjä-keräilijöillä näyttää olevan vaikeuksia sopeutua moderniin maailmaan. Esimerkiksi masennus on noussut viimeisten vuosikymmenien aikana eniten työkyvyttömyyttä aiheuttavaksi tekijäksi länsimaissa. Yhä useampi asettaa jalan toisen eteen vailla merkityksen tunnetta. Hyvinvoinnin kasvaessa myös kamppailu mielenterveyden kanssa kasvaa. Tähän haasteeseen vastaa hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT). Se on uudenlainen näkökulma elämään ja ihmismieleen. Se on myös vankkaan tutkimusnäyttöön perustuva ja yleisesti käytössä oleva terapiasuuntaus. Tässä näkökulmassa ei ole niin oleellista, onko kyseessä ahdistus tai masennus. Tärkeämpää on se, että on taitoja kohdata haasteita, joita elämä tuo tullessaan.

YouTube: How To Respond Effectively To The Corona Crisis – Russ Harris

Patrick Ziliacus
Kolmasaalto.fi

Ethen Hayes
Kuvitus

HELSINGIN KAUPUNKI
TOISEN ASTEEN OPISKELIJAHUOLTO



Lopeta kamppailu

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Ihmisen ongelma | 4 |
| 2. Saat sen mitä vältät | 5 |
| 3. Lopeta kamppailu | 6 |

Valitse suuntasi

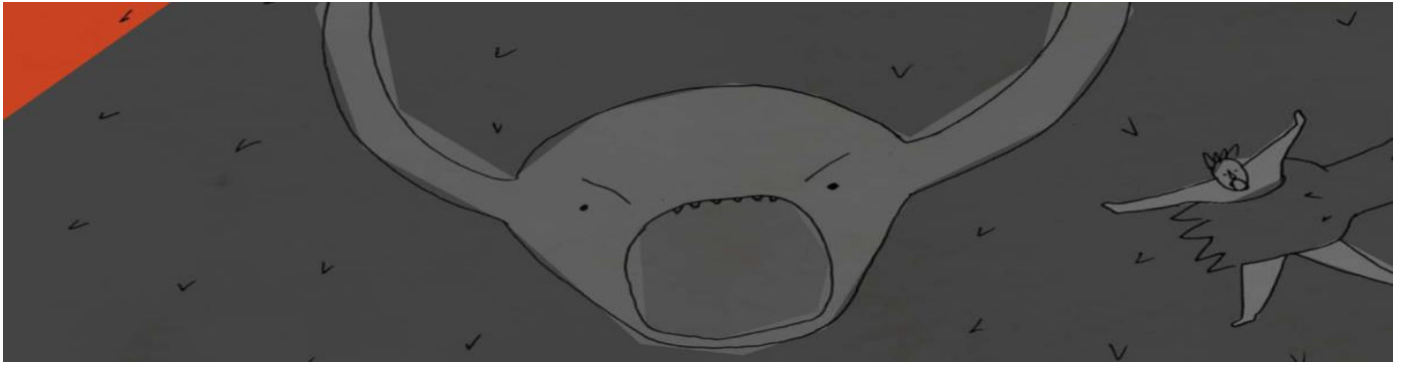
- | | |
|-------------------------|----|
| 4. Omissa hautajaisissa | 7 |
| 5. Mitä haluat elämältä | 8 |
| 6. Valintapisteessä | 9 |
| 7. Matkustajat bussissa | 10 |

Vapaudu mielesi vallasta

- | | |
|---|----|
| 8. Mielessä ei ole delete-nappulaa | 11 |
| 9. Harjoituksia diktaattorin kesyttämiseksi | 12 |
| 10. Elä kuin ensimmäistä päivääsi | 13 |



1. Ihmisen ongelma



Elämä on vaikeaa. Kohtaamme kaiken aikaa haastavia tilanteita, jotka herättävät epämukavia tunteita, vaikeita ajatuksia ja piinaavia muistoja. Meillä ihmisillä on vaikeuksia olla näiden tuntemusten kanssa. Tiedät tämän omasta kokemuksestasi. Olet ehkä kamppailut itsekritiikin, ahdistuksen tai masennuksen kanssa. Se on normaalia. Suomalaisista arviolta kaksikymmentä prosenttia kamppailee masennuksen kanssa ainakin kerran elämänsä aikana. Joka viides sinua vastaan kävelevä ihminen.

Jos olet kamppailut ahdistuksen tai muiden epämukavien tuntemuksien kanssa, olet saattanut käyttää paljon aikaa tunteiden hallintaan. Olet ehkä luopunut monista asioista elämässäsi. Elämäsi on voinut mennä suuntaan, johon et haluaisi sen menevän. Kun elämä kaventuu, epämukavuus kasvaa. Kipua kivun päälle. Sitä voisi kutsua kärsimykseksi. Jos olet tässä tilanteessa, et ole sairas, sinussa ei ole mitään vialla, mutta saatat olla pahemman kerran jumissa.

Kuvittele että sinut laitetaan kävelemään avaralle maalla silmät sidottuina. Maa on täynnä kuoppia, et tiedä niistä mitään ja enemmän tai myöhemmin vajoat pohjalle. Et pääse ylös, vaikka kuinka yrität. Lopulta alat kaivamaan kaikin voimin. Valitettavasti kaivat itseäsi vain syvemmälle. Löydät kuopan pohjalta lapion. Se on ainoa työkalu, mutta se vain pahentaa tilannettasi. Tämä kuvastaa sitä, mitä meille usein tapahtuu haastavissa elämäntilanteissa. Mitä jos epämukavat tunteet, ajatukset, muistot ja muut sisäiset tuntemukset ovat normaali osa elämää, mutta ihmismieli tekee niistä ongelman? Kaivamme itsemme syvemmälle. Mitä enemmän kaivamme, sitä enemmän olemme jumissa.

Tämän kirjan kysymys kuuluu: miltä elämäsi näyttäisi, jos ahdistus, masennus, itsekritiikki tai muut tuntemukset eivät olisi ongelma? Kuvittele että joku heiluttaisi taikasauvaa ja kamppailu olisi poissa. Heräisit aamulla, ja piina, josta olet kärsinyt vuosia, olisi kadonnut. Mitä sitten tekisit?

Jos _____ ei olisi ongelma minulle, minä _____.

Seuraavat sivut auttavat käsittelemään epämukavia tuntemuksia, niin että voit viedä elämäsi haluamaasi suuntaan. Et ehkä pääse eroon inhimillisistä tunteista, mutta voit oppia kohtaamaan ne uudella tavalla. Voit oppia vapautumaan kärsimyksestä.



2. Saat sen mitä vältät



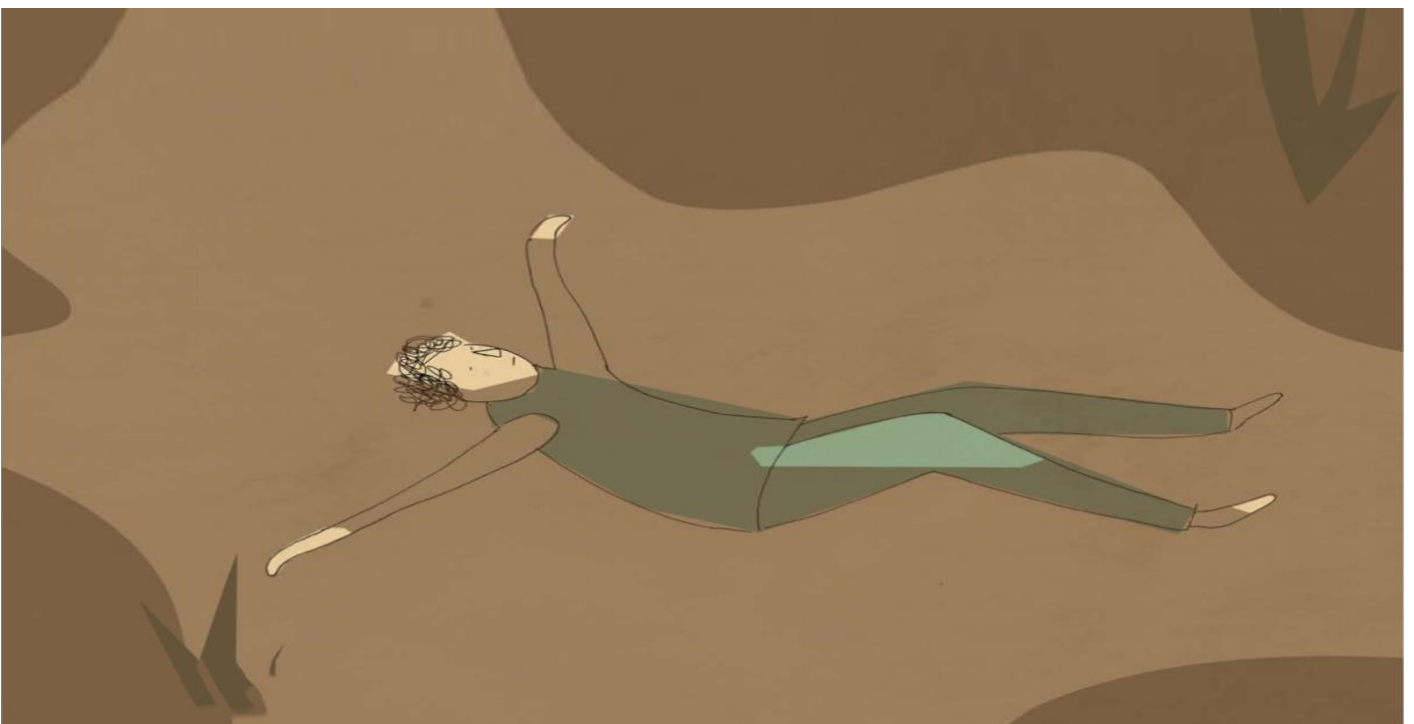
Ihmisen perusasenne ahdistusta, masennusta, itsekritiikkiä ja muita epämieluisia tunteita kohtaan on: **haluan niistä eroon!** Valitettavasti yritykset hallita, vähentää ja välttää epämieluisia tunteita voivat johtaa aikaa ja energiaa syövään kamppailuun, jota ei voi voittaa. Lisäksi monet niistä tavoista, joilla kamppailemme epämieluisia tunteita vastaan, aiheuttavat vain lisää ongelmia. Tunteiden vastustaminen on kuin kamppailua juoksuhiiekassa. Mitä voimakkaammin yrittää päästä ylös, sen voimakkaammin hiekka vetää alas. Mitä enemmän vastustaa, sen syvemmälle uppoaa.

Kun yrität välttää epämieluisia tunteita, teet niistä vihollisesi, teet niistä voimakkaamman. Jos vastustat ahdistusta, ahdistus lisääntyy. Jos vastustat kipua, kipu kasvaa. Mitä enemmän vastustat epämielisuutta, sitä enemmän se hallitsee sinua. Jos haluat vain positiivisia tunteita, hetken tunne on jo väistymässä. Kun yrität pitää kiinni hyvästä olosta, hyvä olo vaihtuu pelkoon sen menettämisestä.

YouTube: The Struggle Switch - Russ Harris

Kamppailu on inhimillistä. Me kaikki teemme sitä enemmän tai vähemmän. Olet luultavasti käyttänyt samoja tapoja, joita jokainen käyttää jossain määrin hallitakseen epämielisuutta. Kulttuurimme mantra on: vähennä ahdistusta, pelkoa ja muuta negatiivista, ja lisää itsetuntoa, rohkeutta, ja muuta positiivista.

Olet ehkä kokeillut **lääkkeitä, liikuntaa, rentoutumista, positiivista ajattelua, ajatusten siirtämistä muualle, meditaatiota** tai **terapiaa**. Olet yrittänyt tehdä sitä, mitä sinulle on opetettu. Olet saattanut myös yrittää oppikirjan ulkopuolelta: **päihteitä, viiltelyä, ahmimista, laihduttamista, aikuisviihdettä, sänkyyn jäämistä, television katselua** tai **somen päivittelyä**. Saat ehkä hetkeksi hallinnan tunteen. Pääset ehkä hetkeksi eroon epämielisuudesta. Valitettavasti epämieluisat tunteet ja ajatukset ovat aina tulleet takaisin. Kuukausien ja vuosien myötä ne ovat saattaneet jopa kasvaa.



3. Lopeta kamppailu

Tutki ympärilläsi olevia asioita minuutin ajan, ja sano kaikelle mitä näet, ”ei, en halua sitä”, ”vihaan sitä”, ”siitä haluan eroon”. Jatka lukemista vasta, kun olet tehnyt tämän minuutin mittaisen tuomitsemisen. Tee sama uudestaan, mutta tällä kertaa sano kaikelle mitä näet ”kyllä, se saa olla tuossa”, ”se riittää”, ”se on hyvä juuri tuollaisena”. Tuntuiko hyväksyntä erilaiselta? Asiat ympärilläsi eivät muuttuneet mihinkään, mutta suhtautumistapasi muuttui. Se on tarkoitus.

Miksi lopettaisit epämukavien tunteiden, ajatusten, muistojen ja kivun vastustamisen? Koska epämukavat tunteet sinussa ovat inhimillisiä. Olet kärsinyt jo riittävästi. Sinun ei tarvitse voittaa tätä kamppailua.

Pudota ankkuri (Harris, R. 2019. Act Made Simple)

Oletko halukas kokeilemaan jotain uutta? Seuraavalla kerralla kun epämukavat tunteet, ajatukset ja muistot riivaavat sinua, mitä jos pysähtyisit hetkeksi? Sinun ei tarvitse ratkaista mielen sisäisiä ongelmia, siirtää ajatuksia syrjään, vähentää ahdistusta, rentoutua eikä juosta karkuun. Sinun ei tarvitse reagoida sisäisiin tuntemuksiisi. Voit opetella olemaan niiden kanssa, jolloin niiden vaikutusvalta sinuun vähenee.

Voit pudottaa ankkurin mielesi sisällä samalla tavalla kuin laivan kapteeni pudottaa ankkurin myrskyn lähestyessä. Ankkurin pudottaminen ei poista tunne- eikä ajatusmyrskyä, mutta pitää sinun jalkasi maassa.

1. Huomaa ja nimeä tunne. Huomaa myös ajatukset, joita sinulla on tällä hetkellä. Huomaa myös kehon tuntemukset. Eli näin: ”Tässä on ahdistus, ajattelen etten selviä tästä, ja rintakehässä on paineen tunne”.

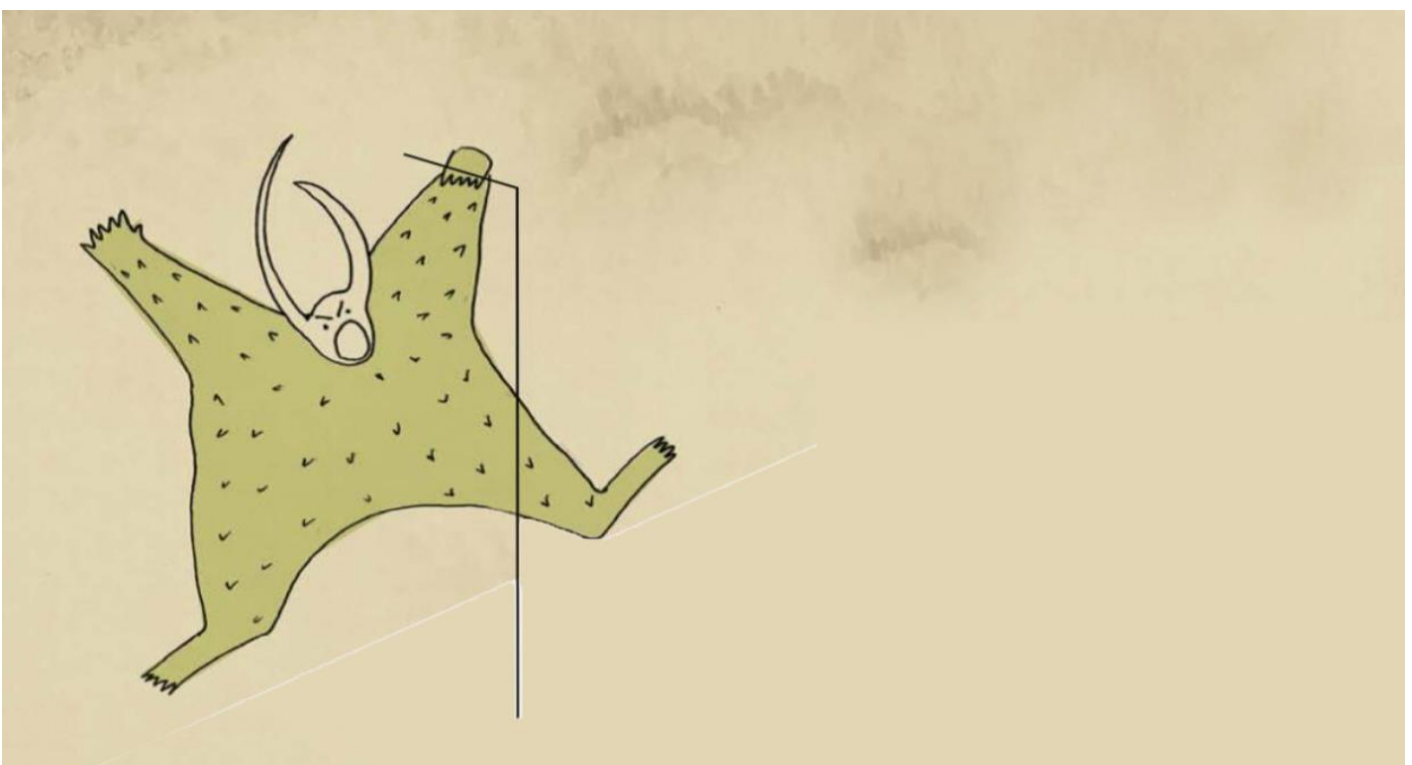
2. Laajenna huomiota kehoosi. Paina jalat tukevasti maahan. Hengitä sisään ja hengitä ulos. Huomaa kun ilma virtaa kehossasi. Kohota ryhtiä ja liikuta kehoasi. Venyttele niin että rintakehä aukeaa.

3. Laajenna huomiota ympäristöön. Huomaa erilaisia aistimuksia: mitä voit nähdä, kuulla ja haistaa? Huomaa muut ihmiset sinun ympärilläsi. Jos myrsky on suuri: huomaa ja nimeä viisi erilaista aistimusta.

4. Toista kunnes et ole ajatusten ja tunteiden vietävissä.

Kamppailun lopettaminen epämukavien tunteiden ja ajatusten kanssa tarkoittaa hyväksymistä, sallimista, tilan antamista. Mitä tapahtuu, kun annat tilaa epämukaville tuntemuksille? Se voi kasvaa, se voi pysyä samana tai se voi vähentyä. Pääasia on, että et kaiva itseäsi syvemmälle ja voit tehdä ajallasi jotain muuta.

YouTube: Istu hetki tunteesi kanssa – Arto Pietikäinen



4. Omissa hautajaisissa

Jos olet kamppailut epämurkavien tunteiden kanssa, olet saattanut ajautua kauas siitä elämästä, mitä pitäisit arvossa. Kamppailusta on voinut tulla osa elämän tarkoitusta. Elämässä on kuitenkin paljon tärkeämpiä asioita kuin epämurkavat tunteet. Kukaan ei halua, että tulisi muistetuksi siitä, että ”oli taitava hallitsemaan ahdistusta” tai ”kamppaili sinnikkäästi masennusta vastaan”. Ehkä tärkeämpää on se, että on rakastava vanhempi tai välittävät ystävät. Mitä paremmin olemme kosketuksissa siihen, mistä välitämme, sitä helpompi on ottaa askeleita kohti merkityksellistä ja hyvää elämää.

Seuraava harjoitus auttaa huomaamaan, mikä on todella tärkeää, tärkeämpää kuin suru, huolet, ahdistus tai masennus. Sulje silmäsi ja ota muutama rauhallinen hengitys. Kuvittele että päiväsi on koittanut, olet poistunut tästä maailmasta, ja ihmeellisenä henkihahmona olet todistamassa omia hautajaisiasi. Kuvittele tarkasti, missä hautajaiset ovat ja keitä hautajaisissa on mukana. Kuvittele että perheenjäsenesi tai ystäväsi puhuu muutaman sanan sinusta, siitä mistä välitit ja minkä tien valitsit elämässäsi. Mitä haluaisit kuulla? Annan näiden sanojen kuvastaa sitä, mistä sinä kaikista eniten välität tässä elämässä. Kirjoita se ylös.

Voit silmäillä alla olevia kuvauksia kirkastaaksesi sitä, mitä sinä pidät arvossa. Nämä kuvaukset kertovat siitä, millä tavalla haluat käyttäytyä itseäsi ja muita kohtaan. Miten haluat kohdella itseäsi opiskelussa ja työssä? Miten haluat kohdella itseäsi silloin, kun elämä on kriisissä? Miten haluat kohdella muita ihmisiä?

Ahkerasti – Toimin ahkerasti niiden asioiden suhteen, jotka koen tärkeiksi. **Aidosti** – Olen oma itseni esittämättä mitään, olen rehellinen itselleni. **Anteeksiantavasi** – Annan virheet anteeksi niin itselleni kuin muille. **Avoimesti** – Olen läheinen psyykkisesti ja fyysisesti, paljastan sisintäni läheisessä ihmissuhteessa. **Huumorintajuisesti** – Hauskuuttelen, pyrin löytämään myös itsestäni ja käyttäytymisestäni huumoria. **Hyväksyvästi** – Toimin hyväksyvästi itseäni, muita ja elämäkokemuksiani kohtaan. **Joustavasti** – Toimin joustavasti tilanteen huomioiden, muutan käyttäytymistäni tarvittaessa. **Jämäkästi** – Kunnioitan ja puolustan omia oikeuksiani, kieltäydyn tarvittaessa ja esitän pyyntöjä. **Järjestelmällisesti** – Pidän yllä järjestystä ja selkeyttä. **Kannustavasti** – Rohkaisen ja kannustan niin itseäni kuin muita ihmisiä. **Kunnioittavasti** Kohtelen itseäni ja muita kunnioittavasti, kohteliaasti ja osoitan arvostavaa huomiota. **Kärsivällisesti** – Pyrin toimimaan kärsivällisesti ja etenemään kohti tavoitteitani, vaikka se olisi hidasta. **Luotettavasti** – Toimin luotettavasti, lojaalisti ja uskollisesti suhteessa itseni ja muihin. **Luovasti** – Vaalin luovuutta tai kekseliäisyyttä eri tilanteissa. **Läsnäolevasti** – Toimin tietoisesti, huomaan omat tässä ja nyt -kokemukseni avoimesti ja läsnäolevasti. **Myötätuntoisesti** – Toimin myötätuntoisesti muita ja myös itseäni kohtaan. **Oikeudenmukaisesti** – Kohtelen itseäni ja muita reilusti ja oikeudenmukaisesti. **Omistautuvasti** – Toimin sitoutuneesti tavoitteideni suuntaan. Kun kompastun, jatkan samaan suuntaan. **Rakastavasti** – Kohtelen itseäni ja muita rakastavasti ja lempeästi. **Rehellisesti** – Käyttäydyn rehellisesti ja luotettavasti niin itseäni kuin muita kohtaan. **Itsenäisesti** – Elän vapaasti ja valitsen itse, mitä teen, ja kannustan muitakin tekemään niin. **Rohkeasti** – Toteutan peloista ja vaikeuksista huolimatta itselleni tärkeitä asioita. **Suojelevasti** – Varmistan, suojelen ja turvaan omaa ja muiden turvallisuutta ja hyvinvointia. **Taidokkaasti** – pyrin kehittämään ja ylläpitämään taitojani ja käyttämään niitä. **Tavoitteellisesti** – Haluan asettaa tavoitteita, jotka palvelevat arvojeni ja sitoutua niihin. **Uteliaasti** – Olen utelias, avoin uudelle ja kiinnostunut uusista asioista. **Vastuullisesti** – Kannan vastuun omista tekemisistäni. **Ystävällisesti** – Olen utelias, avoin uudelle ja kiinnostunut uusista asioista. (Pietikäinen, A. 2014. Kohti Arvoistasi).



5. Mitä haluat elämältä

Oletko halukas kohtaamaan epämukavat tuntemukset sisälläsi, jotta voisit elää tervettä, elinvoimaista ja merkityksellistä elämää? Jos **1** tarkoittaa ”en ole halukas” ja **100** tarkoittaa ”olen halukas”, kuinka halukas olet kohtaamaan sen mikä on takanasi, tässä hetkessä ja edessäsi?

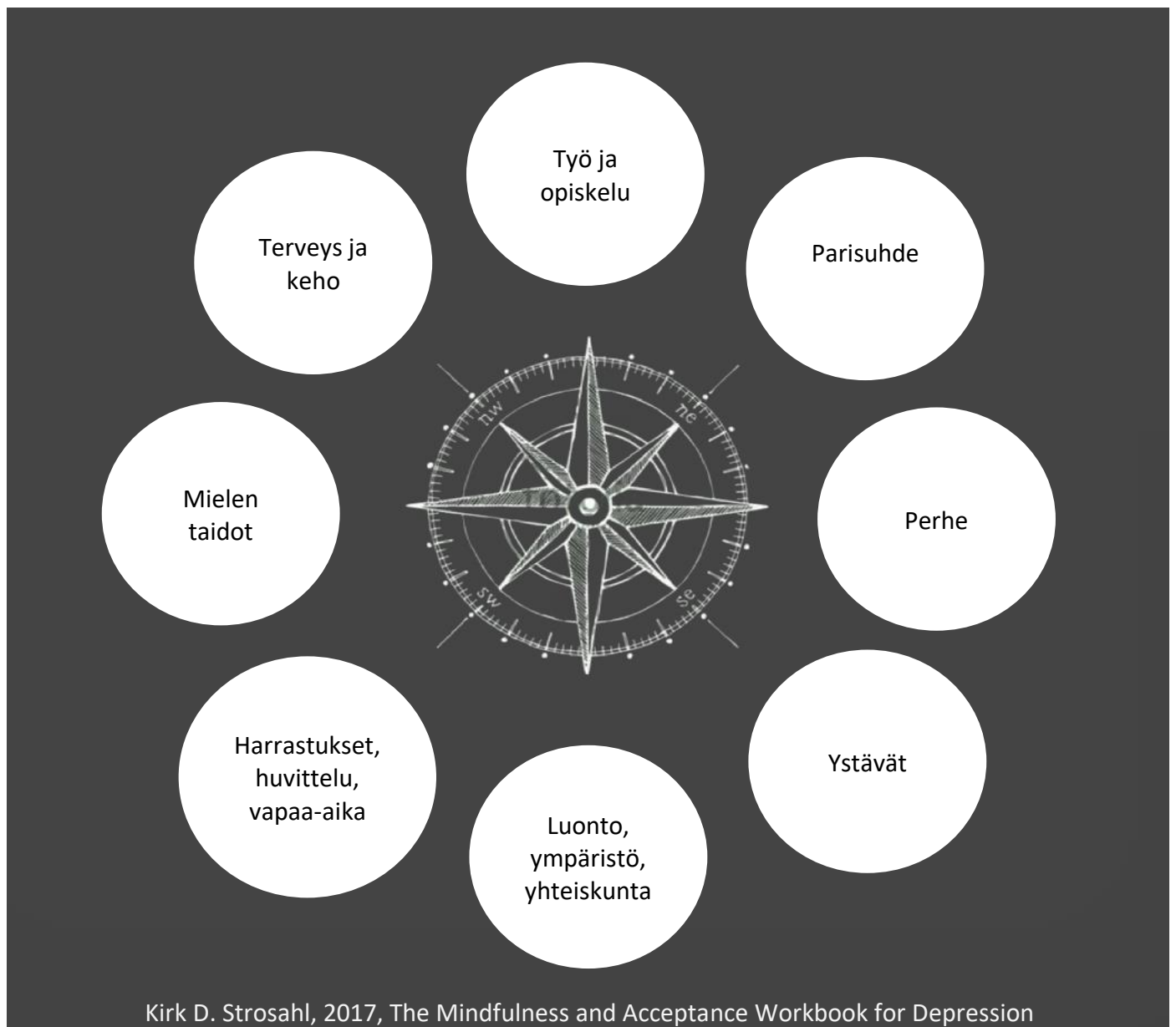
Kun lopetat vastustamisen, voit kuunnella tunteitasi. Saatat huomata, että epämukava tunne sinussa kertoo jotain. Se on luonnollinen tunne, joka herää, kun elämä ei ole tasapainossa. Ehkä sen välillä, mitä haluat ja missä olet, on kuilu? Tunteet kertovat siitä, mistä välität kaikista eniten.

Kysy itseltäsi, mitä haluat elämältä? Se ei välttämättä ole niin tärkeää, mitä muut haluavat sinun tekevän. Käänny kohti arvojasi. Arvojen mukainen elämä ei aina ole helppoa, mutta se on merkityksellistä. Se saattaa herättää koko tunteiden kirjon: pelkoa, surua, ahdistusta, mutta myös iloa, nautintoa ja täyttymystä. Tunnet olevasi elossa. Arvot toimivat kuin kompassi ja auttavat pysymään oikealla tiellä, myös silloin kun on vaikeaa.

Kun tarkastelet alla olevia elämän osa-alueita, voit valita kolme tärkeintä ja vastata seuraaviin kysymyksiin.

1. Mitä pidät tärkeänä tällä osa-alueella?
2. Kuinka tyytyväinen olet omaan toimintaasi tällä osa-alueella?
3. Mitä voisit tehdä, jotta olisit enemmän tyytyväinen omaan toimintaasi?

Mieti sellaisia tekoja, joita voit toteuttaa tänään tai lähipäivien aikana. Voit pyrkiä myös sellaisiin tekoihin, jotka ovat epämukavuusalueellasi. Askel kohti muutosta saa olla pieni. Kun siitä on tullut tapa, sinun on helpompi ottaa seuraava askel. Jos haluat tehdä tästä harjoituksesta tehokkaan, voit kirjoittaa näitä tekoja ylös esimerkiksi post-it lapulle ja laittaa lapun näkyvälle paikalle tai lompakkoon.



6. Valintapisteessä (Harris, R. 2019. Act Made Simple)

Kuvittele että olet nyt elämäsi tienhaarassa. Vasemmalla puolella on epämukavien tunteiden ja ajatusten ohjaama tie. Se on tie, joka auttaa pääsemään hetkellisesti eroon epämukavuudesta. Voit saada hetken helpotuksen, mutta pitkällä aikavälillä vaikeudet kasvavat. Se on tie, jota et haluaisi valita. Oikealla puolella on taas arvojen mukainen ja elinvoimainen tie. Se ei välttämättä ole helppo, mutta se on pitkällä aikavälillä palkitseva. Et välttämättä tiedä mihin se tie johtaa, mutta tiedät hyvin, mihin vasemmanpuoleinen tie johtaa. Jos et muuta suuntaasi, saatat päätyä sinne, mihin olet matkalla. Menneisyyden vaarallisin asia on, että siitä tulee tulevaisuus. Historia on jotain, minkä kanssa meidän tulee elää, mutta meidän ei tarvitse elää sen ohjaamana. Voit katsoa alla oleva Youtube-video ja vastata kuvassa oleviin kysymyksiin.

YouTube: The Choice Point: A Map for a Meaningful – Russ Harris

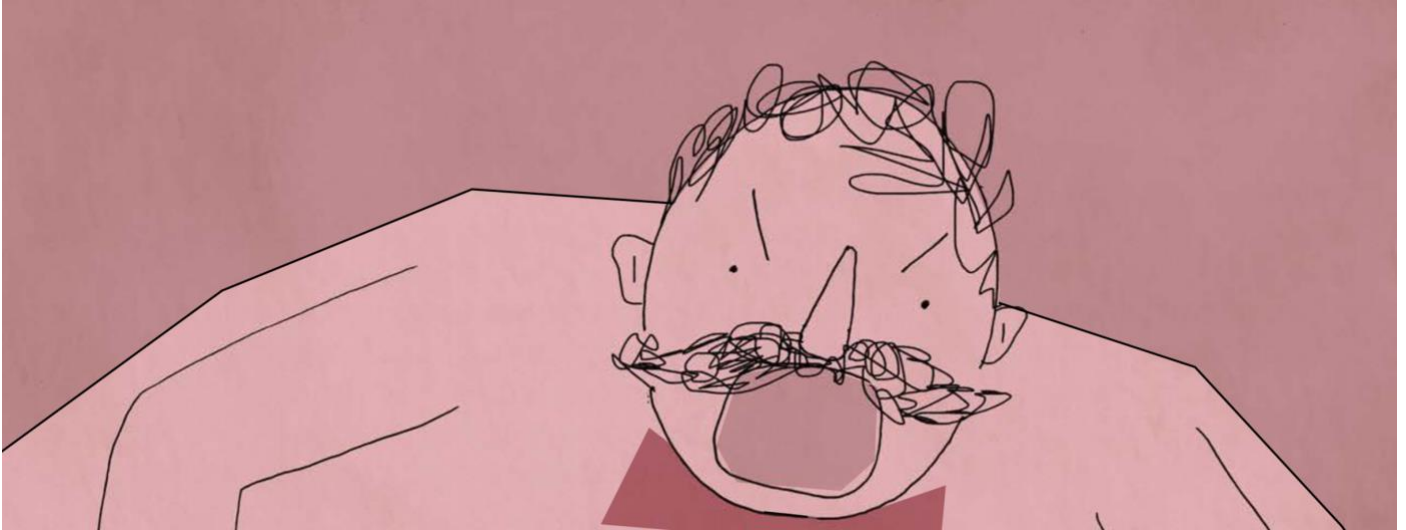


Opettele huomaamaan arjessasi valintatilanteita. Huomaa mitkä ajatukset/tunteet/muistot/mieliteot ja muut mielen sisäiset asiat vaikuttavat sinuun. Jos tilanne on vaikea, voisitko pysyä hetken paikallaan? Sinun ei tarvitse reagoida autopilotilla. Ainoastaan huomaa, mitä asioita tapahtuu mielesi sisällä ja ympärilläsi.

Heitä ankkuri ja istu hetki tunteen kanssa. Kulje myrskyn läpi.



7. Matkustajat bussissa (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999)



Elämän yksi paradokseista on, että merkityksellisimmät asiat ja vaikeimmat tuntemukset kulkevat käsi kädessä. Asiat, joista välitämme eniten, synnyttävät koko tunteiden kirjon. Jos et ole halukas kohtaamaan epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia, sinun voi olla vaikea saada, mitä todella haluat.

Ajattele esimerkiksi parisuhdetta. Kun suhteessa menee hyvin, se tuo mukanaan upeita kokemuksia ja tunteita. Mutta ennemmin tai myöhemmin suhde herättää myös epävarmuutta, huolia, turhautumista, hylätyksi tulemisen pelkoa ja muita epämiellyttäviä tuntemuksia. Jos epämiellyttävät ajatukset ja tunteet ohjaavat käyttäytymistäsi, saatat valita tien, jota et syvällä sisimmässäsi haluaisi valita.

Kuvittele että olisit linja-auton kuljettaja, joka kuuntelee matkustajia. Kun päätät valita tien, joka on sinulle tärkeä, matkustajat alkavat huutelemaan: ”et pysty siihen”, ”olet surkea”. Tunnet ahdistusta ja pelkoa. Huomaat paineen tunteen rintakehässä ja sydän hakkaa. Käännät rattia toiseen suuntaan ja matkustajat hiljenevät. Ahdistus laskee ja keho rentoutuu. Hienoa, olosi on parempi! **Mutta nyt olet väärällä tiellä.**

YouTube: Matkustajat bussissa 2018 – Arto Pietikäinen

Jos haluat, voit piirtää paperille linja-auton, huutelevat matkustajat linja-auton sisälle ja puhekupliin repliikit, joita matkustajat yleensä huutelevat. Kun tarkastelet näitä repliikkejä, mieti seuraavia kysymyksiä:

Kuinka vanha tämä matkustaja on? Onko matkustajan ääni sinun oma vai jonkun toisen? Mitä se yrittää saada aikaan? Mitä tavalla se yrittää olla avuksi? Mitä tunteita ja kehon tuntemuksia nämä matkustajat herättävät sinussa? Mitä käyttäytymistä nämä matkustajat yleensä saavat sinussa aikaan?



8. Mielessä ei ole delete-nappulaa

Ratkaisu ongelmaan on vain ajatuksen mitan päässä. Sytytämme tulen, paljastamme fysiikan lait ja valjastamme ydinvoimasta energiaa. Koska mieli on loistava työkalu, ihmislaji on kivunnut eläinkunnan huipulle. Valitettavasti myös ongelma on vain ajatuksen mitan päässä. Murehdimme menneitä, löydämme virheitä tästä hetkestä, vertaamme itseämme muihin ja huolestumme tulevasta.

Kun uppoudumme ajatuksiimme, ne ovat todentuntuksia. Muisto on yhtä ahdistava kuin kokemus itsessään. Pelko tulevasta on usein jopa suurempi kuin pelon kohde. Muiden vertaamiseen perustuvat minäkäsitykset tuntuvat objektiivisilta tosiasioilta. Uskomukset ja muistot pysyvät sitkeinä mielessä jopa silloin, kun haluaisimme muuttaa niitä tai kun tiedämme että ne eivät pidä paikkaansa.

Pyrkimykset muuttaa tai hallita ajatuksia saattavat jopa vahvistaa niiden toistuvuutta ja voimakkuutta. Ajatuksien vastustamista voi verrata mielensisäiseen shakinpeluuseen. Asetamme valkoisen nappulan pelikentälle ”olen hyvä”, ja enemmän tai myöhemmin musta nappula astuu pelikentälle ”olen huono”. Kun väitämme ajatuksiamme vastaan, asetamme ne taistelutantereelle ja vahvistamme niiden merkitystä.

Mieti esimerkiksi seuraavaa ajatusta: **keltaista banaania**. Mieti oikein tarkasti miltä **banaani** näyttää ja maistuu. Kun olet saanut hyvän mielikuvan **banaanista**, älä mieti sitä seuraavan kahden minuutin aikana kertaakaan. Kun olet tehnyt tämän harjoituksen, palaa sitten tekstiin. Saatoit huomata, kuinka hankalaa on päästä **ajatuksesta** eroon. Jos onnistuit tehtävässä, jouduit luultavasti näkemään vaivaa **banaanin** mielessä pois pitämiseksi. Kuvittele kuinka paljon vaivaa sinun pitäisi nähdä, jos yrittäisit pitää **banaanin** pois mielestä viikkoja, kuukausia tai vuosia? Ehkä silloin olisi helpompaa antaa **banaanin** olla ihan rauhassa.

Kun muutat suhtautumistasi ajatuksiisi, niiden vaikutusvalta vähenee. Diktaattorista tulee puudeli. Et pääse ajatuksista eroon, mutta sinun ei tarvitse käyttää aikaasi eikä energiaasi kamppailuun ajatuksien kanssa. Voit keskittyä johonkin muuhun.

9. Harjoituksia diktaattorin kesyttämiseksi (Hayes, S. 2019. *A Liberated Mind*)



1. Kirjoita ajatuksia ylös. Mieli tuottaa ajatuksia jatkuvasti, se ei hiljene edes unessa. Suurimman osan ajasta elämme kuin kalat vedessä, uppoudumme ajatuksiimme, emmekä huomaa ajatusten virtaa.

Huomaa apina-mieli: Ajasta puhelimeesi 2–5 minuuttia ja kirjoita kaikki mielessäsi olevat ajatukset ylös. Kun viet huomion mielesi sisälle, suhtaudu ajatuksiisi kuin pienten lasten jutusteluun. Älä suotta takerru yksittäisiin ajatuksiin tai mieti mistä ne ovat tulleet, anna virran viedä mukanaan. Tarkoituksena ei ole selkeyttää ajatuksiasi, vaan päinvastoin huomata, että ajatukset ovat suuren osan ajasta sekaisin.

Kirjoita huolista: Itsensä piiskaaminen, murehtiminen ja kritisointi on normaalia. Näitä ajatuksia ei tarvitse muuttaa. Se riittää, että opit huomaamaan näitä ajatuksia ja antamaan niille tilaa. Jos jokin asia todella vaivaa sinua, siirrä huolet paperille. Kirjoita 15 minuuttia ajatuksistasi tai kokemuksestasi kerran päivässä viikon ajan. Tarkoituksena ei ole korjata ajatuksia, vaan oppia elämään niiden kanssa.

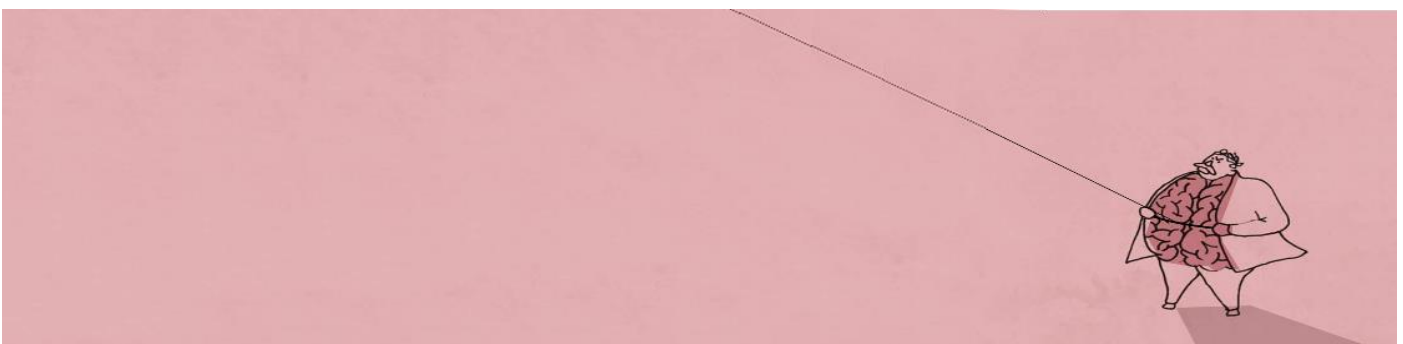
2. Riko mielen toimintaohjeita. Tämä voi tuntua hölmöltä, mutta kokeile kerran. Nouse seisomaan ja kävele hitaasti ympäri huonetta. Samalla kun kävelet, lue ääneen tai mielesi sisällä eräs lause. Toista lausetta hitaasti ja harkiten ainakin viisi kertaa.

Oletko valmis? Nouse ylös. Ja tässä on lause: ”en pysty kävelemään tätä huonetta ympäri”.

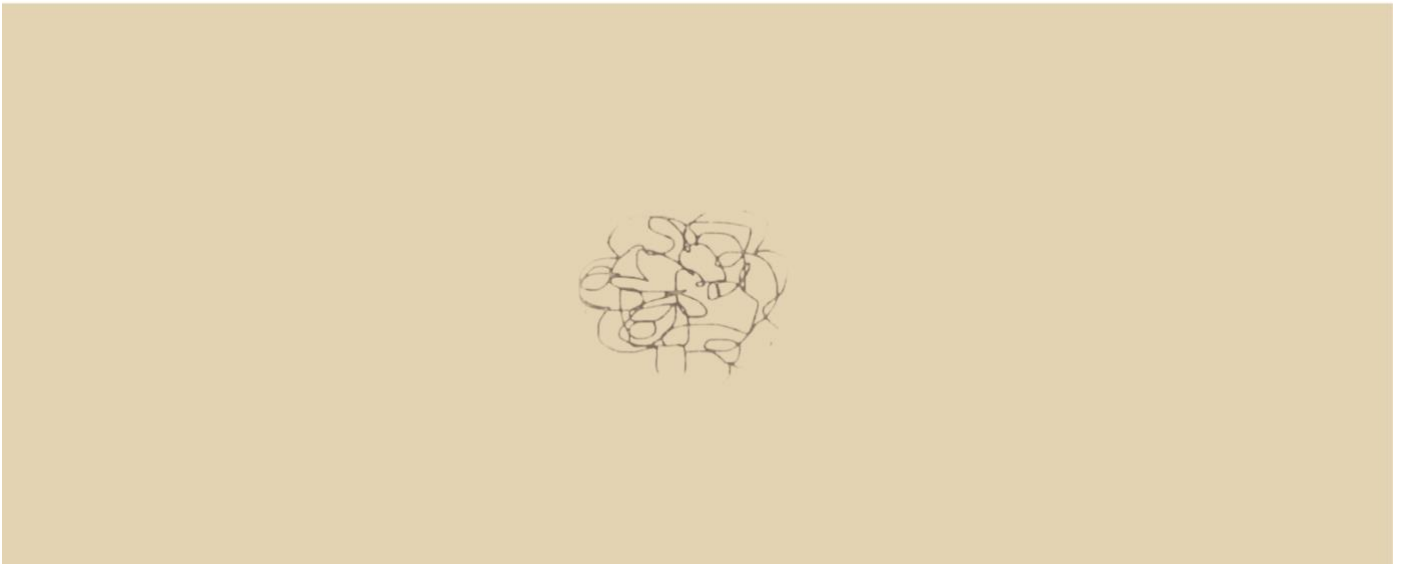
Miltä se tuntui? Päätit itse mitä teet jaloillasi diktaattorin sijaan. Onneksi olkoon! Jos haluat viedä harjoituksen seuraavalle tasolle, toista *en pysty kävelemään* -harjoitus, ja ota sen jälkeen kylmä suihku tai tee jotain muuta epämukavaa. Kun kylmä vesi virtaa päällesi, diktaattori on äänessä ”*poistu heti suihkusta*” – mutta nyt olet saattanut huomata, ettei sitä ääntä tarvitse seurata.

3. Anna mielelle nimi ja pudota ankkuri. Mielen nimeäminen auttaa suhtautumaan epämukaviin ajatuksiin joustavammin. Voit antaa mielellesi nimen häiritsevien ajatusten mukaan (esim. itsekriitikko) tai voit kutsua sitä Mieleksi. Kun seuraavan kerran uppoudut ajatuksiisi, huomaa kuinka Mieli on äänessä ja kuinka se vie huomion itseensä. Huomaa mitä mieli haluaa sanoa tai mitä se haluaa sinun tekevän. Kokeile sen jälkeen palauttaa huomion takaisin siihen mitä olit tekemässä: nimeä ajatukset ja tunteet, huomaa keho, huomaa ympäristö ja sitoudu siihen mitä teet (pudota ankkuri sivu 6). Esimerkiksi jos olet ystäväsi seurassa ja huomaat kamppailevasi vaikeiden ajatusten kanssa, huomaa ajatukset (”itsekriitikko on taas äänessä”), pudota ankkuri ja palauta huomio takaisin. Vaikeat ajatukset eivät ole lähteneet mihinkään, saatat olla edelleen ahdistunut, tunnet paineen rintakehässä, mutta olet samaan aikaan läsnä ystävällesi.

Voit halutessasi tehdä lyhyen harjoituksen: ajasta puhelimeen 5 minuuttia ja pidä huomio hengityksessäsi. Joka kerta kun uppoudut ajatuksiisi, huomaa että Mieli on taas äänessä ja palauta huomio hengityksen seuraamiseen. Jos haluat edetä harjoituksen kanssa, voit kokeilla Headspace-sovellusta.



10. Elä kuin ensimmäistä päivääsi




Olet juonut vettä miljoonia kertoja elämäsi aikana. Niin paljon, että se sujuu autopilotilla. Viimeisen harjoituksen tarkoituksena on vähentää automatiikkaa ja vahvistaa joustavaa mieltä. Harjoitus voi tuntua tylsältä. ”En jaksa, en hyödy tästä”. Kiitos vain mieli näistä ajatuksista.

Juo lasi vettä kuin utelias lapsi. Suhtaudu tähän harjoitukseen kuin utelias lapsi, joka ei ole koskaan elämässään juonut vettä. Lue ohjeistus ja seuraa perässä hidastettuna. Sopiva kesto harjoitukselle on 5 minuuttia. Kaada ensin kylmää vettä lasiin. Ota lasi käteen ja tutki veden pintaa. Miltä pinta näyttää ylhäältä, sivusta ja alhaalta katsottuna? Mitä vedelle tapahtuu, kun heilutat lasia? Entä miltä lasi tuntuu kädessäsi? Kallista seuraavaksi lasia huulillesi. Miltä lasi tuntuu? Huomaatko että suussa alkaa janottamaan? Kallista hieman lisää, niin että vesi virtaa suuhun. Älä niele vielä. Huomaa, jos tekee mieli niellä. Tunnustele ensin, miltä vesi maistuu suussasi. Mikä sen lämpötila on? Muuttuuko lämpötila? Missä sen ääriiivat ovat? Kun olet valmis, voit niellä veden. Huomaa, miltä nieleminen kuulostaa. Siitä tulee aika iso ääni. Huomaa kuinka vesi virtaa kurkusta alas. Milloin et enää tunne sitä? Miltä suussasi tuntuu nyt? Huomaa myös itsesi tekemässä tätä kaikkea.

Haluaisitko seuraavaksi kokeilla samanlaista hyväksyvää ja läsnäolevaa suhtautumista itseesi ja muihin? Voit kokeilla tätä harjoitusta silloin kun olet lenkillä, katsot televisiota, käytät päihteitä, kun sinulla on mukavaa ja kun sinulla on hankalaa. Kokeile myös miltä tuntuu suhtautua hyväksyvästi ja läsnäolevasti kumppaniasi, perheenjäseniäsi, opiskelu- ja työkavereitasi ja tuntemattomia ihmisiä kohtaan, erityisesti silloin, kun he tuntuvat sinusta hankalilta. Astu taaksepäin ja huomaa reagoimatta, miltä sinussa ja heissä tapahtuu. Elä kuin ensimmäistä päivääsi.





Kolmannen aallon kognitiiviset käyttäytymisterapiat edustavat uutta lähestymistapaa terapiakentällä. Vuosikymmenien ajan näyttöön pohjautuvat terapiamenetelmät ovat perustuneet diagnostisten häiriöiden hoitoon suunnatuille hoitoprotokollille. Tämä näkökulma on muuttumassa. Kolmannen aallon terapiat nojaavat diagnostiikan sijaan prosessipohjaiseen lähestymistapaan. Nämä terapiat tähtäävät ongelmien taustalla oleviin prosesseihin, jotka määrittelevät sitä, kuka voi hyvin ja kuka huonosti. Prosessit ovat diagnostiikan läpäiseviä (transdiagnostisia), jolloin samalla lähestymistavalla vaikutetaan useisiin erilaisiin ongelmiin. Hyvinvointiin vaikuttavia prosesseja ovat esimerkiksi tietoisuustaidot, itsemyötätunto ja arvojen kirkastaminen. Tarkoituksena ei ole vähentää tai poistaa oireita, vaan elää hyvää elämää oireista huolimatta. Oireet usein vähenevät siinä sivulla. Kolmannen aallon lähestymistapoja ovat esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT), myötätuntokeskeinen terapia (CFT), dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) ja mindfulness-pohjainen kognitiivinen terapia (MBCT). Kolmannen aallon terapiat nojaavat ensimmäisen aallon (behavioristinen) ja toisen aallon (kognitiivinen) lähestymistapoihin. Kun aalto iskee rannikolle, se ei pyyhkäise pois aiempia aaltoja, vaan sulautuu niihin ja jättää jälkeensä muuttuneen rantaviivan.

Hyväksymis- ja omistautumisterapian tarkoituksena on vahvistaa joustavan mielen taitoja. Nämä taidot auttavat käsittelemään epämukavia tunteita ja käyttäytymään arvojen mukaisella tavalla. Valitettavasti monet niistä tavoista, joilla yritämme hallita epämukavuutta, johtaa kamppailuun, joka ainoastaan lisää kärsimystä. Kun opimme antamaan tilaa epämukaville tunteille, emme lisää niiden voimakkuutta ylireagoimalla. Kun muutamme suhtautumistapaa ajatuksiin ja tunteisiin, niiden vaikutusvalta vähenee. Kun päästämme irti kamppailusta, voimme suunnata kurssin kohti arvojen mukaista elämää. Epämukavien tunteiden hyväksyntä ja arvoille omistautuminen johtaa positiiviseen elämänvalintojen kierteeseen, koska merkityksellinen elämä on usein epämukavuusalueella.

