

Mindfulness yksilöterapiassa - tulevaisuudesta ahdistuneen nuoren aikuksen kognitiivinen lyhytterapia

ARJA AHONIEMI

Tässä artikkelissa kuvaan, mitä mindfulnessilla tarkoitetaan sekä miten se liittyy kognitiivisen psykoterapian käsitteisiin. Tarkoitukseni on kuvata, miten mindfulness-harjoitteita voi käyttää ja tietoisuustaitoja kehittää yksilötyössä sekä miten työskentely sujuu ja mitä vaikeuksia yksilötyössä ilmenee. Kuvauksia mindfulnessin käytöstä yksilötyössä ei juuri ole. Lyhyitä mindfulness-meditaatioita tehtiin terapiaistuntojen aikana ja potilas teki jonkin verran muodollisia harjoitteita tapaamisten välillä. Hän sai myös välitehtäväksi luettavaa tietoisuustaidoista. Terapian lopussa tulevaisuuteen ja uravalintaan liittyvä ahdistus oli lieventynyt ja potilas pystyi tekemään ratkaisun, joka oli hänen omien toiveidensa, ei ulkokohtaisten asioiden määrittämä. Terapeutin arvion mukaan tähän vaikuttivat kognitiivisen terapian menetelmiä hyödyntäneet keskustelut sekä mindfulness-harjoittelu, vaikka se ei ollutkaan kovin tiivistä. Muodollinen mindfulness-harjoittelu väheni terapian päätyttyä, mikä vastaa muissa tutkimuksissa saatuja tuloksia. Seurantatapaamisessa potilas arvioi mindfulness-harjoittelun hyödyttäneen häntä.

Mindfulness on viime vuosina tullut yhä puhutummaksi menetelmäksi niin tiedotusvälineissä kuin tieteellisissä julkaisuissa. Mindfulnessia sovelletaan Suomessakin yhä enemmän työnohjauksessa, johtamistaidon valmennuksessa (Mauro ym., 2006) ja terveydenhuollossa (ainakin painonhallinta- ja kipuryhmät, päihdeongelmat, työssä jaksaminen).

Mindfulnessia eli tietoisien läsnäolon taitoja harjoitellaan yleensä ryhmässä. Yleisimmin tunnetut ja selkeästi esitellyt menetelmät ovat Jon Kabat-Zinnin (2007) Mindfulness-Based

Stress Reduction (MBSR) ja hänen menetelmänsä pohjalta Segalin ym. (2002) kehittämä Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Molemmat menetelmät perehdyttävät osallistujia tietoisuustaitoihin ryhmässä ja muodostuvat kahdeksan istunnon ohjelmasta sekä niihin liittyvistä välitehtävistä. Vaikka ryhmämuotoinen valmennus on kustannustehokasta, aina ei kuitenkaan ole mahdollista, kuten dialektisessa käyttäytymisterapiassa, saada yksilöterapian oheen taitovalmennusryhmää, vaikka sellainen tuntuisi sekä terapeutin että potilaankin mielestä tarpeelliselta.

Tässä artikkelissa tarkoitukseni on kuvata miten mindfulness-harjoitteita voi käyttää ja tietoisuustaitoja kehittää yksilötyössä sekä miten työskentely sujuu ja mitä vaikeuksia ilmenee yksilötyössä.

Oma mindfulness-historiani herätti kiinnostuksen tähän aiheeseen: miten soveltaa tietoisien läsnäolon menetelmää yksilöpsykoterapiassa. Mindfulnessin vaikutuksia on tutkittu paljon, mutta enimmäkseen ryhmässä toteutettuna ja MBSR- tai MBCT-menetelmien 8 viikon ohjelmien seurantana (mm. Evans, S. ym. 2008; Fjorback L. O. ym., 2011; Marchand W. R., 2012; Piet J. & Hougaard E., 2001; Segal ym., 2002). Kun aloitin tämän artikkelin kirjoittamista, ei tueksi löytynyt kuvauksia mindfulnessin käytöstä yksilötyössä. Nyttemmin on ilmestynyt Pia Niemisen tutkimus Kognitiivisen lyhytpsykoterapian mindfulness-harjoitukset toimintapainotteisen pakko-oireisen häiriön hoidossa (2013).

Osallistuin Kognitiivisen psykoterapian perustaidot –koulutukseen vuonna 2006. Jo ensimmäisellä luennolla Juhani Laakso viittasi buddhalaisen ja kognitiivisen psykologian yhtymäkohtiin, ja luentomateriaalin alussa oli sitaatti zen-buddhalaiselta munkilta Thich Nhat Hanhilta (1996):

Hengitän sisään,

kehoni on tyyni.

Hengitän ulos, hymyilen.

Olen läsnä tässä ja nyt.

Tämä hetki on ihmeellinen.

Tässä sitaatissa tiivistyy mindfulnessin henki. Olin myönteisesti yllättynyt kognitiivisen

TO LOOK AT ANY THING

- *John Moffitt*

To look at any thing.

If you would know that thing.

You must look at it long:

To look at this green and say

“I have seen spring in these Woods,”

will not do – you must be the thing you see:

You must be the dark snakes of

Stems and ferny plumes of leaves.

You must enter in

To the small silences between

The leaves.

You must take your time

And touch the very peace

They issue from.

psykoterapian uusista kehityssuunnista, joten jatkoin mindfulnessin opiskelua ja suoritin MBSR-ohjaajakoulutuksen vuonna 2010. Aiempi kokemukseni kognitiivisesta psykoterapiasta oli omakohtainen 2-vuotinen RET-terapia psykologian perusopintojen ajalta 80-luvun puolivälistä.

Mindfulnesskoulutuksen aikana ilmeni monia yhtymäkohtia kognitiiviseen terapiaan, esimerkiksi silloin, kun kotitehtävänä oli täyttää miellyttävien ja epämiellyttävien tapahtumien kalenteria ja tehdä havaintoja niihin liittyvistä kehon tuntemuksista, tunteista ja ajatuksista tapahtuman aikana ja niistä kirjoittaessa. Kun tehtävänä oli tutkia vaikeita vuorovaikutustilanteita, lomake muistutti Tilanneanalyysilomaketta (J.P. McCullough: Patient's Manual for CBASP, 2003). Erona oli kuitenkin se, että lomakkeita ei tutkittu terapeutin kanssa, vaan tehtävän tekemisen herättämiä tunteita ja ajatuksia jaettiin pien- ja suurryhmissä, tietoisien läsnäolon puheen ja kuuntelun periaatteilla. Ohjaaja ei tarjonnut ratkaisuja, vaan teki lisäkysymyksiä ja huomioita. Tietoisuustaitoharjoitteluni sai minut ajattelemaan, että tällainen läsnäolo ja havaintojen tekeminen omista tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista tukee sitä, mitä kognitiivisessa terapiassa pyritään tekemään.

MINDFULNESS - MITÄ SE ON?

Kun suomeksi kirjoitetaan mindfulnessista, käytetään joko englanninkielistä sanaa, puhutaan tietoisuustaidoista, tietoisesta läsnäolosta tai hyväksyvästä tietoisesta läsnäolosta. Suomennokset kuvastavat sitä, miten paljon mindfulness-sana sisältää ja miten käännök-

set eivät tunnu kattavan sitä, mitä englanninkielinen sana ilmentää. Tässä kirjoituksessa käytän kaikkia mainitsemiani versioita.

Mindfulnessin juuret ovat buddhalaisuudessa. Tarjolla olevista mindfulness-kursseista ja retriiteistä osa on lähtökohdiltaan lähempänä buddhalaista ajattelua. Tässä esittelen MBSR- ja erityisesti MBCT-menetelmää, jotka eivät ole uskonnollisia vaikka ammentavatkin buddhalaisuudesta.

Jon Kabat-Zinn on 70-luvun lopulta asti vetänyt MBSR-ryhmiä (Mindfulness-Based Stress Reduction) Massachusettsin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan yhteydessä olevalla stressiklinikalla. Ryhmiin on ohjattu erityisesti kroonisesta kivusta kärsiviä potilaita. Kabat-Zinn on itse meditoinut ja joogannut nuoruudestaan lähtien, ja siinä oppimaansa hän on yhdistänyt länsimaiseen psykologiseen ja lääketieteelliseen tietämukseen. Segal ym. (2002) puolestaan lähtivät kehittämään kognitiivisen psykoterapian pohjalta kustannuksiltaan tehokasta menetelmää, jonka avulla voitaisiin ehkäistä masennuksesta toipuneiden sairastumista uudelleen. Erilaisten vaiheiden kautta muokkaantui MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy.

Nils Holmbergin (2005) mukaan mindfulness tuli psykoterapeuttien käsitteistöön paljolti dialektisen käyttäytymisterapian myötä. Marsha M. Linehan (1993) alkoi soveltaa mindfulness-harjoituksia taitovalmennuksessa, osana epävakaa persoonallisuuden kognitiivista psykoterapiaa (ks. myös Holmberg & Kähkönen, 2007). Pohjoismaissa tätä mallia ovat soveltaneet ja opettaneet erityisesti Kåver & Nilsonne (2004).

Mindfulness määritellään yleensä erityiseksi tavaksi suunnata tietoisuus läsnä ollen, tähän hetkeen, hyväksyen ja arvostelematta. Tietoisuustaitojen opettelussa käytetään kokemuksellisia menetelmiä erilaisia meditaatioita. Meditaatio voi herättää epäluuloja, jos se yhdistetään johonkin mystiseen, ehkä uskonnolliseen toimintaan, jossa pyritään johonkin ”tilaan” tai pyritään tyhjentämään mieli. Yksinkertaisesti kuvattuna meditaatio on kuitenkin ajallisesti rajattua toimintaa, jonka aikana viedään huomio johonkin valittuun kohteeseen, joka voi olla esimerkiksi hengitys, keho, äänet, ajatukset tai askeleet. Meditaation kuluessa meditoijan mieli lähtee enemmän tai vähemmän harhailemaan. Meditoija huomaa tämän, tekee havaintoja harhailusta ja palauttaa huomionsa valittuun kohteeseen. Meditaation lopuksi saatetaan huomio irrottaa kaikista valituista kohteista ja olla hetki ns. avoimessa tietoisuudessa, jossa annetaan kaiken sen olla mitä on. Nilsonne (2007) kuvaa mielen toimintaa sisäisenä näyttämönä ja tietoista läsnäoloa näyttämön tapahtumien seuraamisena.

Mindfulness-ryhmissä käytetään mm. kehomeditaatiota, istumameditaatiota, kävely meditaatiota ja joogaa. Tietoista läsnäoloa voidaan harjoitella myös, kun jaetaan kokemuksia puhuen ja kuunnellen läsnä olevasti. Lisäksi ohjelmassa voi olla syöminen yhdessä, tietoisesti läsnä ollen. Kaikki nämä harjoitteet auttavat harjoittelemaan havahtumista tähän hetkeen, huomaamaan se, mitä juuri nyt tapahtuu, mitä on nyt.

Mindfulness on kuitenkin enemmän kuin edellä kuvatut ns. muodolliset harjoitteet. Pelkkä meditaatio ei välttämättä lisää tietoi-

suustaitoja. Kabat-Zinnin (2006 ja 2007) mukaan harjoittamisessa on oltava mukana koko olemuksella ja viritettävä mieli avoimeksi. Hän erittelee tietoisien läsnäolon elementit, jotka ovat myös harjoitteiden ja uuden asenteen perusta (Kabat-Zinn, 2007):

1. Arvostelusta luopuminen
2. Kärsivällisyys
3. Aloittelijan mielentila
4. Luottamus itseen ja omiin tuntemuksiin
5. Yrittämisestä luopuminen
6. Hyväksyminen
7. Irti päästäminen
8. Keskittyminen.

Se, joka on meditoinut hyväksyvän tietoisien läsnäolon hengessä, tietää, että se ei ole aina niin helppoa. Vielä vaikeampaa voi olla siirtää tällaista asennetta arkipäivän toimiin, joissa nopeasti huomaa mielensä vaeltaneen muualle kuin piti: päätän katsoa säätiedotuksen, mutta kun se loppuu, huomaan että ajatukseni olivat harhautuneet aivan toisaalle, mahdollisesti menneisiin tapahtumiin tai tuleviin, enkä edelleenkaan tiedä minkälaista säätä ennustettiin. Emotionaalisesti haastavissa tilanteissa, joita saattaa syntyä esimerkiksi parisuhteessa tai lapsen ja vanhemman välillä, toimimme usein aiemmin opittujen mallien mukaisesti emmekä oikeastaan näe tilannetta sellaisena kuin se juuri sillä hetkellä on. Holmberg (2005) toteaaakin, että saatamme lokeroida elämämme henkiseen ja maalliseen. Päivämme täyttyvät erilaisista kiireistä, jolloin ”ei ole aikaa pysähtyä” ja läsnäololle varataan oma erityinen aikansa. Näin meditaatiostakin voi tulla suoritus kaikkien muiden suoritusten keskelle, jolloin kyse ei ole enää tietoisesta, hyväksyvistä läsnäolosta.

Sekä MBSR- että MBCT-menetelmään sisältyy myös harjoituksia, joiden avulla tietoista läsnäoloa saataisiin siirrettyä arkeen. Puhutaan tekemisen mielentilasta, jossa toimimme ikään kuin automaattiohjauksella, ja olemisen tai ei-tekemisen mielentilasta, jossa olemme tietoisempia tuntemuksistamme, ajatuksistamme, tunteistamme ja toimintayllykkeistä, jotka meitä ohjaavat (mm. Segal ym, 2002; Holmberg, 2005; Kabat-Zinn 2006 ja 2007) . Tietoisen läsnäolon harjoittelun myötä, ainakin periaatteessa, ihminen tulee tietoisemmaksi kumpi ”vaihte” hänellä on päällä mil-läkin hetkellä ja vaihtaa niin halutessaan sille vaihteelle, joka kyseisessä tilanteessa on toimivampi. Koska nämä ovat keskeisiä ilmiöitä tietoisuustaitoharjoituksessa, kuvaan niitä hiukan tarkemmin (Segal ym., 2002).

Tekemisen mielentila

Tekemisen mielentila on tavoitteeseen suuntautunut. Tekemisen mielentila viriää usein, kun mielemme huomaa, että asioiden tila ei vastaa toiveitamme. Meillä on mielikuva siitä, miten toivomme asioiden olevan tai miten niiden meidän mielestämme pitäisi olla, mutta ne eivät ole niin. Silloin mieli jää tekemisen tilaan prosessoimaan tilannetta, miettimään vallitsevaa kuilua ja pohtimaan keinoja sen pienentämiseksi. Tekemisen mielentilaan liittyy tyytymättömyyden tunne, koska mieli keskittyy havainnoimaan kaikkea, mikä ei täsmää toivotun ja todellisen asioiden tilan välillä, käynnissä on siis jatkuva vertailu. Ajatukset, kuten ”jään ikuisesti yksin” nähdään myös totena eikä niinkään mielen tapahtumina. Ympäröivää todellisuutta havainnoidaan tekemisen mielentilassa kapeasti, kun mieli

pyörii vain siinä, onko kaivattu tavoite saavutettu vai ei. Silloin jää huomaamatta todellisuus kaikessa moninaisuudessaan, esimerkiksi että joihinkin ihmisiin on voinut luottaa ja he ovat tarjonneet seuraansa.

Parhaimmillaan tekemisen mielentila on hel-mällinen: kun huomaamme, että nykytila ei vastaa tavoitteita, voimme tietoisesti ryhtyä tarvittaviin tekoihin tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämä edellyttää asianmukaisen, tietoisien tilanneanalyysin lisäksi, että meillä on keinot ja mahdollisuus tavoitteiden saavuttamiseen.

Tekemisen mielentilassa toiminta ei kuitenkaan ole yleensä tietoista, vaan tietyt ajatus- ja toimintamallit kytkeytyvät päälle melko automaattisesti, jolloin mieli voi pyöriä kehässä yhdestä ratkaisemattomasta tyytymättömyyden kuilusta toiseen, loputtomiin. Automaattinen toiminta opittujen mallien ja uskomusten pohjalta voi entisestään pahentaa tilannetta sen sijaan, että se korjaantuisi. Safran ja Muran (2003) toteavat, että potilas tulee terapiaan, koska haluaa olla erilainen. Samalla juuri tämä halu tuottaa kärsimystä, sillä vasta luopumalla yrityksistä olla jotain sellaista, mitä ei ole, voi alkaa muuttua. Muutosta voi siis tapahtua vasta, kun näkee asiat sellaisina kuin ne ovat, ja hyväksyy sen.

Olemisen mielentila

”Oivaltaminen merkitsee sitä, että kohtaat näyn tai saat jonkin todellisuutta koskevan oivalluksen. Se merkitsee myös ymmärtämistä ja ymmärtäminen auttaa pysähtymään. Nämä kaksi ovat yhtä. Touhuamme koko ajan ja juoksemme paikasta toiseen. Tilanne on hankala, ja monilla onkin tapana sanoa: ’Älä vain

istu siinä. Tee jotakin!’ Mutta tekeminen saattaisi vain pahentaa asiaa. Meidän tulisi sen sijaan sanoa: ‘Älä koko ajan tee jotakin. Istu aloillesi vähäksi aikaa.’ Istu aloillesi, pysähdy, ole oma itsesi – aloita tästä. Tätä meditaatio tarkoittaa. Olitpa sitten mietiskelysalissa tai kotonasi, kykenet kyllä tähän. Mutta sinun on istuttava istumalla. Pelkkä istuminen ei riitä. Istu ja ole. Istuminen ilman olemista ei ole istumista. Ole pysähtyen ja ymmärtäen.” (Nhät Hanh, 1996).

Segal ym. (2002) toteavat, että olemisen mielentilan täyteläisyyttä on vaikea kuvata sanoin: sen luonne ilmenee parhaiten kokemuksen kautta. Koska olemisen mielentila ei ole tavoitehakuinen, ei siinä myöskään ole tarvetta jatkuvaan nykytilan ja tavoitetilan vertailuun eikä sen arviointiin, miten hyvin olemme onnistuneet saavuttamaan tavoitteitamme. Tällöin on mahdollista kokea nykyhetki täydessä rikkaudessaan. Mieli ei myöskään jää pyörittelemään menneitä vääryyksiä tai tulevia kauheuksia. Olemisen mielentilaa kuvaavat aiemmin mainitsemani Kabat-Zinin tietoisien läsnäolon asenteen elementit.

Olemisen mielentilassa, toisin kuin tekemisen mielentilassa, ajatuksia tai tunteita ei arvoteta hyväksi tai huonoiksi, vaan ne nähdään mielen tapahtumina, joita voidaan tarkastella kuten mitä tahansa havaintoja, esimerkiksi ääniä. Tämä on samalla sitä etäännyttämistä, johon kognitiivisella terapialla pyritään. Kun suhde ajatuksiin ja tunteisiin on tällainen, voi huomata ne automaattiset toimintaimpulssit, joita tekemisen mielentilaan liittyy. Olemisen mielentilassa kyky sietää epämiellyttäviä tunteita lisääntyy, eikä ole tarvetta noudattaa toimintaimpulsseja, jotka tekemisen mielentilassa saavat meidät hakemaan miellyttäviä

tunnetiloja ja pakenemaan epämiellyttäviä. Toimintaimpulssitkin voi nähdä vain mielen tapahtumina, joita ei tarvitse noudattaa. Kun niistä voi tehdä havaintoja, saa aikaa harkita, mitä niiden noudattamisesta seuraa.

Tekemisen ja olemisen mielentilat voivat ilmetä missä tahansa toiminnassa ja molempia tarvitaan. Tietoisuustaitoharjoitusten avulla voi tulla tietoisemmiksi, missä mielentilassa kulloinkin on, ja toimiiko automaattiohjauksella, joka myös on keskeinen käsite mindfulnessissa. Segal ym. (2002) tulivat tutkimuksissaan siihen tulokseen, että se, mikä kognitiivisessa terapiassa auttaa ja saa aikaan kestäviä tuloksia, ei niinkään ole ihmisen ajatussisältöjen muuttuminen vaan se, että hänen suhteensa ajatusten sisältöön muuttuu.

Tätä kirjoittaessani on talvi, ja olen hiihdellyt jonkin verran. Hiihtäessä mielentilani vaihtelee tekemisen ja olemisen mielentilan välillä. Jos ajattelen, että pitäisi hiihtää ainakin kaksi kertaa tuttu lenkki, jotta siitä olisi jotain hyötyä, olen tekemisen mielentilassa. Tyytymättömyys vaanii, kun ei olisi aikaa niin pitkään lenkkiin. Arvostelevat ajatukset itseä kohtaan nousevat, kun arvioin nopeuteni liian hiljaiseksi verrattuna siihen, mitä sen pitäisi olla, jotta kunto nousisi. Havahdun näihin ajatuksiin. Voin valita: jatkanko arvostelevien ajatusten pyörittämistä vai päästänkö irti. Valitsen jälkimmäisen ja näen taas sen mitä on ympärilläni: auringon paisteessa kimaltavan hangen ja lumen peittämät, silmiä hivelevän kauniit puut. Tunnen kehoni liikkeet, kun sauvon eteenpäin. Tunnen viileän ilmvirran nenässäni, pakkasen poskillani. Hetken päästä havahdun taas kun olen taittanut taivalta mieli askaroiden loppuyössä.

Tunnen ahdistusta, kun mielessä käy: ”En saa sitä tehtyä.” Ajatuksissani en huomaa, että koneladun suuntaa onkin muutettu, ja olen kaatua. Päätän tietoisesti pysyä tässä hetkessä, nyt kun kerran olen hiihtämässä, huomata tämän hetken, tämän paikan, tämän liikkeen. Tuntee tuoksut, kuulla äänet, päästää irti mieleen tunkevista ajatuksista ja vaihtelevista tunteista. Koko olemuksen täyttää ilo ja keveys.

Yksin ollessakaan ei aina ole helppoa huomata, milloin mieli on luiskahtanut automaatiohjaukselle, reagoimaan vanhojen kaavojen mukaan. Se voi tulla vielä vaikeammaksi, kun on vuorovaikutuksessa yhden tai useamman ihmisen kanssa, varsinkin jos tilanne on emotionaalisesti latautunut. Kognitiivisen teorian mukaan oppimiskokemukset vaikuttavat siihen, millaisia skeemoja eli mielen sisäisiä malleja meille muodostuu. Tietyissä tilanteissa nämä skeemat aktivoituvat melko automaattisesti. Ahdistuneisuushäiriössä ahdistusta tuottavat skeemat aktivoituvat, kun henkilö tekee vaaratulkinnan (Wells, 2010). Kun skeemat ovat ajan kuluessa muodostuneet automaattisesti laukeaviksi, tarvitaan harjoitusta, jotta näissä tilanteissa ”oppisi ottamaan aikaa”, olemaan tilanteessa heränneiden ajatusten ja tunteiden kanssa, jotta voisi saada niihin etäisyyttä ja toimia tietoisemmin eikä reagoimalla automaattisilla tavoilla, jotka pitävät yllä tai pahentavat ongelmaa. Greenberg (2003) kuvaa työskentelyä automaattisesti heräävien toimimattomien tundeskeemojen kanssa. Tietoisuustaidot lisäävät potilaan kykyä huomata näitä skeemoja.

Ei tarvitse olla kyse ahdistuneisuushäiriöistä tai masennuksesta: kaikilla meillä voi olla si-

säisiä malleja, jotka eivät ole kovin toimivia ja tuottavat meille ja lähimmillemme eriasteista kärsimystä. Mindfulness-harjoitteet tarjoavat mahdollisuuden kehittää metakognitiivisia taitoja. Harjoituksen aikana tulee ajatuksia, voi huomata ne ja päästää irti.

TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄ

Terapiapotilas ja aineisto

Kuvaan hiukan yli 20-vuotiaan Sannan terapiaa (nimi ja muut tiedot muutettu niin, ettei henkilöä voi tunnistaa). Sanna tuli terapiaan äitinsä ehdotuksesta. Ensisijaiseksi ongelmakseen hän nimesi ahdistuksen ammatinvalinnasta. Muutenkin hän oli ahdistunut, varsinkin yksin ollessaan. Hän oli ollut hiukan ahdistunut 13-vuotiaasta asti, jolloin ”alkoi suorittaa”. Sanna on käynyt kilpailuhenkisen lukion ja sen jälkeen suorittanut ulkomailla kilpailuhenkisessä yliopistossa kandidaatin tutkinnon. Sen jälkeen hän palasi Suomeen ja alkoi opiskella korkeakoulussa alaa, jota ei kokenut omakseen, mutta ei toisaalta tiennyt, mitä haluaisi. Aiemmin Sannan haaveena oli ammatti, jossa yhdistyivät luovuus ja teoreettisuus. Syyslukukauden lopulla hän tuli terapiaan jokseenkin ambivalenttina, tullako vai eikö tulla.

Keskustelussa Sanna vähätteli ja moitti itseään hyvin paljon. Silloin kun Sanna ajatteli itsestään myönteisesti, hän tunsy syillisyyttä. Ensimmäisillä kerroilla ja myöhemminkin hän itki ahdistuneesti ja samaan aikaan moitti itseään siitä: en saisi itkeä, minulla ei ole syytä itkeä. Oma ammatinvalinnallista ongelmaansa hän moitti elitistiseksi.

Sannan ajattelua leimasi väliaikaisuuden tunne: ”Sitten kun olen saavuttanut sitä ja sitä, olen onnellisempi.” Hän murehti, että nuorena pitäisi kokea paljon, mutta samaan aikaan hän ei pystynyt nauttimaan siitä, mitä on meneillään. Hän ei päässyt tunteineen mukaan tapahtumiin, koska hän ajatteli, että tilanne on kuitenkin kohta ohi. Sanna ajatteli, että se mitä hän itse tekee, ei ole tarpeeksi hienoa ja erikoista. Hän ei kuitenkaan saanut tuntumaa siihen, mitä hän itse haluaisi, vaan vertaili itseään ulkopuolelta tuleviin ihanteisiin ja muihin, jotka näyttivät etenevän ihan-teellisesti. Se, että peilasi itseään muihin, on luonnollinen osa identiteetin muovautumista, mutta Sannalle se tuntui aiheuttavan keskimääräistä enemmän tuskaa, varsinkin, kun hän vertasi valikoiden ja jätti huomaamatta omat vahvuutensa. Sannan uraan liittyvät ajatukset olivat erittäin jäykkiä ja ahdistavia. Hän ajatteli myös, että ei saisi pitää ura-asioita ongelmana, sillä se on elitististä, kun maailmassa on pahempiakin ongelmia.

Terapian aikana tapasimme 12 kertaa 3,5 kuukauden aikana, ja lisäksi kolmen kuukauden päästä terapian päättymisestä oli seurantatapaaminen. Terapiaistunnot kestivät yleensä 50-60 minuuttia, ja meditaatiohetket niihin liittyvine keskusteluineen tai keskustelut kotona tehdyistä meditaatioista veivät tästä ajasta noin 15 minuuttia. Kaikista tapaamisista kirjoitin muistiinpanot, ja nauhoitin seitsemän tuntia äänitallenteita tapaamiskerroista 5-13. Litteroin äänitallenteista tietoisuustaitoharjoitteisiin liittyvät kohdat. Kuvaa litterointiesimerkkien avulla sitä, miksi päädyin hyödyntämään mindfulnessia hänen kanssaan. Lisäksi niiden avulla selvennän tietoisuustaitoihin liittyvää psykoedukaatiota ja

sitä, mitkä ovat olleet omat tavoitteeni terapeutina näissä interventioissa. Tarkastelen muodollisten harjoitusten hyödyntämistä terapiaistuntojen välillä ja myös vapaamuotoisen tietoisien läsnäolon lisäämistä. Asiakas sai kotiharjoittelua varten tekemäni tallenteen, jossa on sanoittamani kehomeditaatio sekä istumameditaatio. Seurantakerralla kysyin asiakkaan omia ajatuksia mindfulnessin hyödyistä, mindfulnessin harjoittamisesta terapian jälkeen ja myös hänen näkemyksiään siitä, miten mindfulnessia voisi kytkeä yksilöterapiaan.

Terapian alku

Sanna kertoi ajattelunsa olevan usein negatiivista. Tätä hän oli pystynyt hiukan itse muuttamaan, kun hänen siskonsa oli kertonut kognitiivisen psykologian perusteita siitä, miten ajatukset vaikuttavat tunteisiin. Sannalla oli kykyä ja halua itsereflektioon. Hän halusi ensisijaisesti käsitellä ammatilliseen tulevaisuuteen liittyviä asioita, vaikka myös ihmissuhteisiin liittyi vaikeita tunteita ja täytty-mättömiä toiveita.

Negatiiviset ajatukset otettiin huomion kohteeksi toisen tapaamisen jälkeen. Annoin hänelle tehtäväksi kiinnittää huomiota siihen, milloin hän vähättelee tai moittii itseään ja kyseenalaistaa näitä ajatuksia. Hän oli ajatellut myös positiivisia ajatuksia itsestään, mutta ne ajatukset herättivät hänessä huonon omatunnon ja ajatuksen ”olen ylimielinen”. Hän kielsi itseltään itkemisen. Näitä ajatuksia tutkittiin yhdessä, jolloin huomio oli ajatuksen sisällössä.

Mindfulness käyttöön: meditointia tapaamisten välillä

Kolmannella tapaamisella otin puheeksi mindfulnessin, kun Sanna oli puhunut siitä, että ”jos olisin paikassa, joka mua todella kiinnostaa, tapaisin oikeanlaisia ihmisiä ja olisin onnellisempi ” ja kuvailut myös sitä, että vaikka opiskelijatoiminnassa oli mukavia ihmisiä, hänen ei kannattanut innostua, koska toiminta kuitenkin loppuu keväällä. Johdannoksi mindfulnessiin teimme lyhyen istumameditaation. Kävi ilmi, että Sanna oli jo aiemmin ladannut netistä soittimeensa mindfulness-meditaatioita, mutta hän ei ollut kuunnellut niitä. Hän sanoi, että voisi kuunnella niitä, jos minä antaisin sen tehtäväksi. Sovittiin, että hän alkaa kuunnella 2-3 kertaa viikossa. Mietimme myös yhdessä, milloin olisi paras aika päivästä meditoida, jotta sitä tulisi tehtyä. Ajatukseni oli, että meditaatioissa Sannan olisi mahdollisuus havaita paremmin itsessä herääviä ajatuksia ja opetella päättämään niistä irti. Annoin tehtäväksi myös valita jonkin iltatoimen, kuten kasvovoiteen levittäminen tai hampaiden harjaus, jonka aikana olisi mahdollisimman tietoinen siitä, mitä on tekemässä. Pyrin siihen, että siirtämällä tietoisien läsnäolon taitoja arkipäivään Sanna huomaisi paremmin ne hetket, jotka ovat hyvin juuri nyt, eikä hän murehtisi menneitä eikä haikailisi tulevaisuuteen.

Sanna teki sovitusti meditaatiot ja iltatoimiharjoituksen (voiteen levittäminen kasvoille). Terapiassa keskustelimme kotona tehdyistä meditaatioista. Meditaatioiden aikana Sannassa heräsi itseä moittivia ajatuksia. Ohjasin häntä sellaisessa tilanteessa onnittelemaan itseään, siitä että huomasi moittivansa

itseään ja viemään taas ystävällisesti huomion kohtaan, joka meditaatioäänitteessä oli menossa. Puhuimme myös myötätuntoisen asenteen herättämisestä itseä kohtaan.

Terapiaa leimasi hätäisyyden tuntu: Sanna toivoi, että asiat olisivat ratkenneet viidessä kerrassa ja olisi halunnut lopettaa. Samaan aikaan Sannan uraan liittyvät ajatuksensa olivat lomaannuttavan tiukkoja ja hänen oli hyvin vaikea saada kosketusta siihen, mitä hän itse haluaa. Motivoin häntä jatkamaan terapiaa, kuten työnhajaajakin ehdotti.

Tietoisien läsnäolon meditaatio tapaamisen aikana – hyväksyvän, arvostelemattoman asenteen opiskelua

Kuudennella kerralla aloitimme tapaamisen 10 minuutin istumameditaatiolla, jonka sanoitin tätä hetkeä varten. Tavoitteenani oli tuoda meditaatiohetken avulla rauhallisuutta ja levollisuutta sekä työskentelyymme että Sannan suhteeseen omiin ajatuksiinsa ja tavoitteisiinsa. Istumameditaation sisältönä oli itseään arvostava asenne, huomion vieminen ensin hengitykseen, sitten ajatuksiin (ajatuksukset ovat vain ajatuksia, eivät totuuksia; ajatuksia voi seurata, kuten lastuja laineilla, antaa niiden mennä ohi), kehon tuntemuksiin (huomaa, jos arvostat niitä, koeta ottaa ne vastaan sellaisina kuin ne ovat) ja tunteisiin (tämä tunne on jo tässä, otan sen vastaan).

Meditaatiohetken jälkeen keskustelimme siitä. Sannaa ärsytti, ettei hän ollut pystynyt keskittymään.

T: Sua ärsyttää se, ettet sä pystynyt keskittymään.

P: Nii, tai sit must tuntuu et mä en oo yrittänyt tarpeeks.

T: Yrittäny tarpeeks... mitä sä siitä ajattelet, et miks pitäis yrittää?

P: No eiks ton pointti oo se et pitää yrittää. (Istunto 6)

Tässä kohtaa kysyn tarkemmin meditaatioäänitteestä, jonka hän on netistä löytänyt, minikäläinen sanoitus siinä on, kerrotaanko siinä, mikä harjoituksen tavoite on (tai ei ole).

P: mm. aika samanlaisii juttui ku sä... et keskity vaan hengitykseen ja ei haittaa jos.. tai se sanoo et kun ajatukset lähtevät harhailemaan. Nii et kyl sekin olettaa tavallaan et ei pysty keskittyy.

T: Nii, joo. Et se on luonnollista et mieli lähtee vaeltamaan ja sitä tapahtuu kaikille, myös sellasille jotka on meditoinu vuosia. Mut et huomata se ja sit taas palauttaa siihen hengitykseen. Voi huomata et mitä siellä mieles liikkuu.”

P: Joo.

T: Esimerkiks sä voit huomata, et sua ärsyttää se, et sä et pysty keskittyy... et onks siin joku suorittaminen mieles?

P: Nii, tai et jos ei oo yrittäny tarpeeks.

T: Jos ei olis yrittäny tarpeeks, ni mitä sitten?

P: No, emmätiä... no, hukannu aikaa. Mut se ei oo niin paha, kun mä teen niin paljo turhempaaki.

T: Kuin että meditoi eikä yritä tarpeeks, niinkö?

P: Nii, et onhan se vähän ajanhukkaa... mut mä teen myös kaikkee tosi paljon turhempaa. (naurahtaa)

T: Mä ajattelen, et se ei o hukkaan mennyttä

aikaa, koska sillonhan sä, kun sä pysähdyt meditoimaan, sä voit kuulostella itseäs, et mitä siellä mieles liikkuu ja sit sä saat aikaa tutkia niit ajatuksia, kun arkipäivänä toimii yleensä aika automaattiohjauksella. Sä voit huomata moittivan ajatuksen et ´no niin nyt mä en yritä tarpeeks´ Ja sillon kun sä huomaat sen, sä voit todella onnitella itseäs, koska silloin sä voit lähtee kyseenalaistamaan sitä...

P: Joo.. kyl mä teen tota aika usein.

T: Ooksä huomannu et täl meditoinnil ois ollu jotain vaikutusta siihen?

P: Joo... ja siis, välil mä vaan keskityn siihen, mitä mun ympäril on. (Istunto 6)

Katkelmasta käy ilmi, että Sanna on meditaatiossa ”tekemisen mielentilassa” ja joitakin hänen voimakkaita uskomuksiaan tulee esiin. Pysin ohjaamaan Sannaa hyväksymään sen, että ei pysty aina keskittymään, että se on luonnollista. Tekemisen mielentilaanhan liittyy juuri tyytymättömyys, joka syntyy, kun huomio on siinä kuilussa, jonka näkee vallitsevan tilan ja tavoitellun tilan välillä. Tekemisen mielentilassa asioita myös usein pyritään ratkaisemaan vanhoilla tavoilla: Sannakin pyrkii pinnistelemaan lisää, mikä entisestään lisää turhautumista, kun tavoiteltu tila on epäselvä.

Sanna pinnisteli ura-ajatusten suhteen, mutta hän toivoi niihin hiukan lisää rentoutta (asteikolla 0-100, jossa Sannan sanoin 0 on neuroottisen kireä ja 100 on superrento, toivoi pääsevänsä nykyisestä 30:stä 55:een), eli mindfulnessin käsitteillä hän tällöin olisi omaksunut hiukan lisää olemisen mielentilaa. Keskusteluissa en kuitenkaan käyttänyt näitä käsitteitä. Sanna oli lukenut myös New York Timesista jutun, jossa kerrottiin työ-

paikasta, jossa kokeiltiin meditaatiota. Monet työntekijöistä olivat suhtautuneet aluksi skeptisesti, ja pelänneet, että eivät sitten saisi enää mitään aikaan, kun suhtautuisivat ”liian chillisti”. Sama pelko taisi olla Sannallakin. Pysin tuomaan esiin mindfulnessin joitakin periaatteita, jotka auttaisivat Sannaa paremmin tavoittamaan hyväksyvän asenteen, kun hän tekee kotona muodollisia harjoitteita. Katkelmassa kuuluu viitteitä myös siitä, että Sanna olisi alkanut aiempaa enemmän havahtua pieniin arkipäivän hetkiin ja myös omiin kriittisiin ajatuksiinsa. Tässä vaiheessa Sanna oli myös alkanut lukea suosittelaani Åsa Nilssonin kirjaa ”Kuka ohjaa elämäsi”.

Mindfulnessin kotiharjoittelun syventä- mistä – lukemiseen kannustamista

Kuudennen tapaamisen jälkeen tapaamisemme alkoivat joko keskustelulla kotona tehdyistä meditaatioista ja Nilssonin kirjan herättämistä ajatuksista tai lyhyellä meditaatiolla (tapaamiset 10-12). Poikkeuksen teki 9. tapaaminen, jossa keskustelimme akuuteista kesätyöhön ja opiskelualaan liittyvistä asioista. Silloin tutkimme mm. sokraattisen kyselyn avulla uran merkitystä Sannalle. Hän huomasi paremmin, miten vertailu muihin tuottaa riittämättömyyden tunteita, kun hänen tavoitteensa kuitenkin oli tyytyväisyys. Suuntasin hänen katsettaan myös siihen, milloin hän oli ollut tyytyväinen ja siihen, miten paljon tai vähän hän kiinnitti huomiota hetkiin, jolloin on tyytyväinen.

Annoin seitsemännellä kerralla Sannalle sanoittamani cd:n, jossa on istumameditaatio (10 + 20 min) ja kehomeditaatio (30 min). An-

noin mukaan myös monisteen Kabat-Zinnin kahdeksasta tietoisien läsnäolon periaatteesta, joista yhdessä kävimme läpi muutamia, kuten arvostelemattomuus ja kritiikistä luopuminen. Tämän tapaamisen jälkeen hän teki kotona enimmäkseen kehomeditaatiota, keskimäärin kerran viikossa. Parhaimmillaan hän teki muodollisia harjoitteita kolme kertaa viikossa ja yksi harjoitteista oli 10 minuutin osa istumameditaatiostani.

Äänitteen meditaatioharjoitteet ovat aina samanlaisia. Elävässä tilanteessa, kuten 8 viikon ohjelmassa tai yksilötyössä meditaatiota voidaan ohjata ottaen huomioon harjoittajien edistyneisyys tai muut tilannetekijät. Pitkät tauot äänitteen sanoituksessa ovat aloittavalle meditoijalle haasteellisia: mieli lähtee vaeltamaan, eikä vielä ole harjaantunut huomaamaan sitä ja palauttamaan huomiota ystävällisen päättäväisesti takaisin huomion kohteeseen.

T: No miltä se istumameditaatio tossa vaikutti?

P: Se oli aika samanlainen kun se mun, ee, se joka on mun kännykäs.

T: Joo.

P: Mut tos oli ehkä enemmän taukoja, mut toi oli myös pitempi. Mä en oo tehny noin pitkää ennen.

T: Niin toi on yhteensä puol tuntii. Tos istumameditaatios on tosiaan vähän pidempii taukoja et saa itekin mahdollisuuden huomata millon se mieli lähtee... Muuten sitä ei ehkä huomaa niin. -No, mitä sä huomasit ku sä teit?.

P: mm. emmä muista enää sitä istumameditaatio ku siit on vähä pitkä aika, mut... tos oli just hauska tos kehomeditaatios, ku et jos

hengittää sisään ja kuvittelee et se hengitys ohjataan käteen tai jotain n isit se tuntuu et se katoaa tai niinku sä sanot siin nauhal.

T: Nii.

P: Se oli just jännä. Mul oli jotain muuta mut emmä enää muista.

T: Teik sä kaks kertaa sen kehomeditaation?.

P: Ei ku kerran.

T: Niin ku mä ajattelin, et sit huomata, et ne kerrat on erilaisia todennäköisesti, et huomata miten se kokemus muuttuu kerrasta toiseen.

P: Nii.

T: Milt sust tuntuu, että tekisiks sä sitä edelleen?

P: Joo, voisin mä tehdä sitä. Mä tykkään et siin ei tarvi istuu (naurahtaa). (Istunto 8)

Keskustelussa pyrin edelleen tuomaan esiin arvostelemattomuuden ja kritiikistä luopumisen asennetta. Se oli Sannalle vaikeaa ja hän todennäköisesti osittain vastasi niin kuin uskoi häneltä odotettavan. Sannan suhtautumisessa kehomeditaatioon näkyi se, että meditaatiolta odotetaan usein miellyttävyyttä tai elämyksiä. Sannan oli vaikeaa hyväksyä, että harjoitus ei aina ole miellyttävää, ja silti sitä on tärkeä jatkaa.

Sanna ei ollut lukenut Kabat-Zinnin tietoisien läsnäolon asenteen periaatteita (2,5 sivua), vaikka yritin motivoida siihen kertoen, että periaatteet auttavat tavoittamaan hyväksyvemmän ja ystävällisemmän asenteen itseä ja harjoitusta kohtaan. Hän luki kuitenkin lainaamani Åsa Nilssonin kirjan ”Kuka ohjaa elämäsi”. Kirjassa häntä koskettivat erityi-

sesti tunteisiin ja aikakäsitykseen liittyvät teemat: kun ajatukset ovat siinä, miten asioiden pitää olla tulevaisuudessa, ei huomaa, mitä tässä hetkessä on. Tunteet puolestaan kertovat, mikä meille on tärkeää – juuri omien tunteiden ja toiveiden tunnistaminenhan oli vaikeaa hänelle – ja ehkä myös aiemmin kyseenalaisti tunteiden mukaan toimimisen.

Ahdistuksen kohtaaminen terapiaistunnon aikana: myötätuntoisen asenteen herättelyä

Meditaatiohetken ja meditaatiokokemuksista puhumisen aikana Sanna oli rauhallinen, mutta kun keskustelu siirtyi tulevan ammatin ja tulevaisuuden pohtimiseen, hän ahdistui. Näin päästiin kuitenkin tutkimaan sitä, että hänen on vaikea tunnistaa, mitkä asiat häntä itseä kiinnostavat ja mitä hän halusi. Kahdeksannella kerralla tutkimme hänen kiinnostuksiaan ja arvostuksiaan ja missä määrin ne ovat hänen omiaan, missä määrin perustuvat esimerkiksi siihen, että se olisi hienoa. Sannan ahdistus kasvoi ja hänen vastustelustaan huolimatta itku pusertui esiin.

T: Jotain täs on sellast mikä... miten sä kuvaisit sitä tunnetta mikä sul on nyt...?

P: (itkuisesti): mmm... mä en oikeesti tiä.. mut mua ärsyttää ihan sikana.. tai, et mun tekee mieli itkee.

T: Onks se niin et sä et sais, silloin ekalla kerralla sä sanoit et sä et saa itkee, et sul ei oo mitään itkemisen aihetta..

P: joo..

T: mutta... kun mä ajattelen et sul on oikeus itkeä.. se vaan et jos me saatais jotain tuntuu siihen, et mistä se itku tulee.. Pelottaaksua tää miettiminen, se et mitä sä haluat... tai et mitä tulevaisuus tuo tullessaan...

P: nii, emmä tiä oikein...

[hiljaisuus]

T: voik sä hetken aikaa vaik nojautua taaksepäin ja sulkea silmät...

P: okei

T: vaan hengittää, ja olla ton tunteen kanssa... tauko... sä voit kuulostella et miten sä haluat laittaa kädet... onks ne hyvät noin... tauko... kuulostella, et mitä tämä on, mikä tunne tämä on... tauko.. ja jos sä voit herätellä myötätuntoa itseäs kohtaan... että tuntuu vaikealta antaa lupa itkeä... jos sä voisit suoda sen itselles... ottaa sen vastaan... tauko... ja hyväksyä sen että just nyt sua itkettää ja ajatella että tämä tunne on jo tässä, otan sen vastaan... tauko... ja vielä mä ehdotan että sä suot itselles sellasia lämpimän rakastavia ajatuksia joita rakastava äiti tai isä suo lapselleen... tauko... jos sä voisit helliä itseäs ystävällisillä ja lempeillä ajatuksilla... tauko... ja kuulostella, mitä sä tarvitsisit nyt...tauko... sitten vähitellen alkaa liikutella käsiä ja jalkoja.. ja sitte kun tuntuu hyvältä, sä voit avata silmät...

[...]

P: joo.

T: Miltä susta nyt tuntuu kun sä hiljenit kuuntelemaan sitä tunnetta?

P: mmm. emmätiä.. ähh.. en mä kuitenkaan saanu siit otetta...

T. joo.. entä sun olo, huomasiiks sä sun kehossa jotain, tuntemuksii tai..?

P (nopeasti): öö, kyl mul kai tuli parempi olo.

T: Mitä se tarkoittaa... mistä sä huomasiit sen?

P: no, esimerkiks mä en jännittäny enää.. no, okei mun ruumiis.. mä en jännittäny enää mun hartioit. (Istunto 8)

Yllä on kuvattu metta-meditaation eli myö-

tätuntoisen asenteen meditaation mukaelma tuohon hetkeen. Keskustelu jatkui mm. itseälin (jota Sanna piti pahana) ja myötätuntoisen asenteen eroja pohtien ja Sannaa validoiden, mutta Sannan moitteet itseään kohtaan olivat sitkeässä. Hän moitti itseään siitä, ettei tee tarpeeksi esimerkiksi ammatinvalinnan suhteen, vaikka se asia pitäisi saada kuntoon. Myöhemmin hän silti sanoi saaneensa jo vähän enemmän rentoutta ura-ajatteluun. Hän mietti toisaalta, pitäisikö keskittyä vain meditointiin vai pitäiskö vain tutustua kaikkeen mahdolliseen, mitä on koulutuksissa on tarjolla ja kannattaako terapiassa käydä enää.

Sanna piti meditointia hyödyllisenä. Silti hän ei halunnut meditoita ”puoltatoistatuntia viikossa”. Hän ei halunnut tehdä kolme muodollista harjoitetta äänitteen avulla, mutta hän ajatteli voivansa tehdä kaksi meditaatiota, ja ehkä kolme. Mietimme uudelleen yhdessä, mikä ajankohta olisi paras. Ehdotin, että hän tekee kaksi kehomeditaatiota, jotta huomaa miten kokemus vaihtelee. Kolmannen harjoituksen hän voi valita. Ehdotin myös, että jos tulee epämieluisia tunteita, hän koittaisi pysähtyä ja hengittää vain sen tunteen kanssa.

Terapian aloitusmeditaatiot olivat 5-10 minuutin mittaisia. Sanoituksissa painotin eri kerroilla hiukan eri asioita ja niissä yhtenä sisältönä oli olla arvostelematta tai arvioimatta meditaatiota suorituksena, olemaan ystävällinen ja arvostava itseä kohtaan, tutustua vain oman mielen toimintaan. Tämä jäi edelleen haasteeksi asiakkaalle(kin). Terapeutin suurimpana haasteena pidin meditaation jälkeistä keskustelua, jossa autoin potilasta tutkimaan kokemustaan.

Sen ohella, että Sanna osallistui opiskelija-elämään, tutki opiskeluvaihtoehtoja ja kesätyöpaikkoja, hän luki antamaani materiaalia. Meditoinnille oli löytynyt hiukan aikaa.

T: Ooksä meditoinu täs välillä?

P: Oon mä kerran. Mä luin täl kertaa ne paperit.

T: Nii, ne kahdeksan kohtaa. No miltäs ne kuulosti? Kuinka helppoo tai vaikeeta?

P: No ne oli.. tai aika monii juttui mä olin jo koittanu tehdä.. Tai vähän samanlaisii juttui ku siin kirjas..

T: Nii, siinä Nilssonen kirjassa. Noi on sellasii, et niist on aina välil hyvä muistuttaa itseään, niinku se aloittelijan mielentila, ja arvostelusta luopuminen. Onks noist joku.. mikä noist on sulle haastavin?

P: No ehkä toi kärsivällisyys...

T: Millä taval sä huomaat sen?

P: Tai no..melkeen kaiket mitä mä teen. (miettii ja silmäilee paperia) mmm. no joskus keskittyminen.

T: Nii, se vaihtelee

P: No ehkä toi luottamus...

T: Mikä siin luottamukses?

P: ää, täs lukee et jos on vakuuttunut siitä et asiat tapahtuu oikeas järjestyksessä ja oikeal taval, niin mä en nyt ihan..

T: Onks se vähän semmonen et sen takia sä olet oikeastaan tänne tullukin, et siihen on niin vaikea luottaa et asiat tapahtuis oikeas järjestykses?

P (hiukan ilahtuneena, oivaltaen): joo, ehkä. joo.

T: Et jos vois sitä luottamust saada vähän lisää. Se vois liittyä siihen rentouteenkin.

P: Nii. (Istunto 10)

Kymmenennen tapaamisen aikana Sanna sanoi, että ammatinvalinta ei enää ahdistanut niin paljon eikä sillä enää ollut niin kiire. Tämä kuulosti toisaalta hänen tavoitteidensa mukaiselta, mutta toisaalta ristiriitaiselta, koska hän samaan aikaan mietti oppiaineen vaihtamista ja nopeaa opiskelutahtia. Tutkimme myös koko elämänpiiriä ja mitä muuta hän elämässään halusi olevan kuin työtä. Sanna pohti myös paljon sitä, mikä on turhaa tekemistä ja mikä hyödyllistä. Meditointia hän ei pitänyt turhana, koska arvioi sen avulla voivansa ”reagoida paremmin erilaisiin tilanteisiin”. Hän oli mm. huomannut, ettei hän enää vatvo yhtä paljon tekemiään virheitä.

Terapian loppuvaiheet ja arvio terapian tuloksista

Aloitimme terapian 11. kerrankin lyhyellä istumameditaatiolla.

P: Se oli just hyvä. Nyt mä pystyin taas keskittyy taas aika hyvin.

T: Nyt mä taas kysyn sult sitä, et mitä sä ajattelet siitä, et jos pysyy keskittyy tai jos ei pysty keskittyy.

P: Se on parempi jos pystyy keskittyy.

T: Hmm. Miks se on parempi?

P: No ku se on ton pointti.

T: Tavotteena on vaan ottaa vastaan se sellasena kun se on, et joskus pystyy keskittyy ja joskus ei.. Ja joskus voi olla niin et mitä enemmän yrittää keskittyy, sitä vaikeampaa se keskittyminen on. Ja jos yrittää kovasti rentoutua, niin sitä vaikeammaks se käy. Eli semmonen yrittämisestä ja pinnistelystä luopuminen... (Istunto 11)

Keskustelukatkelmasta näkyy, miten vaikeaa on opastaa ja oppia siihen, että tavoitteena ei ole tietynlainen suoritus, vaan tavoitteena on huomata se, mitä on, ja antaa sen olla, luopua arvostelemasta itseään tai harjoitusta – siirtymä tekemisen mielentilasta olemisen mielen-tilaan.

Myöhemmässä keskustelussa linkitettiin tätä pinnistelyn teemaa ura-ajatteluun, ja hän tavoitti hiukan sitä, että siitä tulee väkinäistä. Hän mietti edelleenkin enemmän oppiainevalintaa, kuin sitä, mitä haluaa elämältä, mikä häntä kiinnostaa tai minkä tekemisestä nauttii. Mielestään hän käytti aikaansa turhien asioiden tekemiseen.

Viimeisellä tapaamisella Sanna tuntui saaneen väljyyttä urasuunnitteluunsa:

En mä vielkään oo ihan sataprosenttisen varma, mut must tuntuu, et sil ei oo niin kiire. Ehkä se et on jostain kiinnostunu, nii sil ura-aspekti ei oo niin välii. (Istunto 12)

Aiemmin Sanna oli ajatellut myös, että opiskelu olisi joko teoreettista ja tietopuolista (=hyödyllistä) tai luovaa (=ei niin hyödyllistä). Keskustelujen myötä tässäkin tapahtui siirtymistä enemmän sekä - että -mahdollisuuden suuntaan. Hän oli päättänyt, mitä alkaisi opiskella pääaineena, ja myös tutkinut mahdollisuuksia poikkitieteelliseen opiskeluun. Hän ei halunnut luopua luovuudesta ja mietti eri vaihtoehtoja sen toteuttamiselle. Kävimme myös keskustelua mindfulnessin merkityksestä terapiassa. Hän kuvasi mindfulnessin auttaneen häntä rauhoittumaan ahdistustilanteissa, ja ottamaan etäisyyttä ahdistaviin asioihin.

Vaikutti siltä, että Sanna oli jonkin verran oppinut etäännyttämään itseään ajatuksiinsa – taito, jota Teasdale ja kumppanit pitävät tärkeänä, jotta voisi muuttaa suhdettaan ajatusten sisältöön. Siemeniä oli kylvetty, eikä niistä aina tiedä, mikä lähtee itämään, minkälainen kasvi ja kuinka rehevä siitä tulee. Joka tapauksessa Sannan tavoite aiempaa rennommasta urasuunnittelusta oli toteutunut jossain määrin, eikä hän enää ollut yhtä ahdistunut. Hän oli saanut myös keinoja kestää ahdistusta.

Mindfulness-harjoittelun pysyvyys ja merkitys potilaan mielestä: seuranta 3 kuukauden päästä

Sanna oli edellisten tapaamisten jälkeen päättänyt hakea koulutukseen, joka oli ollut aiemmin hänen haaveensa ja näytti oikein iloiselta kertoessaan siitä.

P: joo mun mielestä se on ollut hyvä päätös, tai ainakin musta on tuntunut siltä.

T: se on sun haave ollu.

P: ...tai en mä tiedä onks se hyvä päätös mut ainakin must on tuntunut siltä. (Istunto 13)

Aiemmin Sannan oli vaikea tietää, miltä hänestä tuntui, mutta nyt hän oli tehnyt päätöksen, joka tuntui hyvältä. Luottamus omiin tunteisiin ja siihen, että asiat tapahtuvat oikealla tavalla näytti kasvaneen. Hän arveli, että terapiajakso oli auttanut rentoutumaan ammattikysymyksen suhteen.

Terapiaan tullessa Sannaa oli ahdistanut myös se, että kaksi kandidaatin tutkintoa ei vie eteenpäin ja on turhaa. Nyt hän näki hyviä puolia siinä, että ei ole hakenut suoraan

lukiosta haavekoulutukseen: hän oli itsevarmempi, sosiaaliset taidot olivat parantuneet ja hän kesti paremmin kritiikkiä. Hän piti myös hyödyllisenä sitä, että on suorittanut kandidaatin tutkinnon, ja nyt kesken jäävät opinnot toisessa korkeakoulussa olivat nekin tuoneet jotain hyödyllistä tullessaan. Itsestään hän löysi paljon ominaisuuksia, jotka sopisivat haaveammattiin, johon hän nyt siis valmistautui hakemaan. Sannalla oli nyt joustavampi suhtautuminen tulevaisuuteen. Hän oli valmistautunut myös siihen, että ei pääsisi juuri ensisijaisesti toivomaansa koulutuspaikkaan. Tällöin hän voisi joko mennä opiskelemaan toiselle paikkakunnalle, tai sitten voisi hakea ensisijaiseen opiskelupaikkaan uudelleen. Varasimme seurantatapaamisesta osan keskustellaksemme Sannan ajatuksista mindfulnessista. Kysyin, mitä merkitystä mindfulnessilla hänelle oli terapian osana. Hän piti meditaatiota rentouttavana aloitustapana, vaikka ei pystynyt keskittymään siihen ”niin paljon”. Kotona tehtävistä harjoituksista hän arveli:

P: No.. kyl se ehkä auttaa keskittyyyn paremmin.. Mä muistan joskus jos mul.. jos mä olin tosi ahdistunu jostain, ni sit se.. kyl se autto et keskittyy hengitykseen...

T: Joo.

P: Mut muuten... ehkä se auttaa muuten tai niinku pitemmäl aikavälil.. vähä huomaa mattomammin.. Just siihen et reagoi vaik jossain stressitilantees vähän rauhallisemmin.. tai jossain muussa.

T: Mm.

P: Mut jos on tosi ahdistunu niin kyl se voi auttaa sil hetkel pikkasen...

T: Nii, et sil hetkellä vie sen huomion..

P (naurahtaa sanoessaan): Sit joskus jos mä en saa unta, ni mä kuuntelen sitä.. koska ..

T: niin sitä kehomeditaatio? Auttaaks se?

P: joo.

T: ni sitte tiedostaa se, et tää mua ahdistaa.. Yks juttu on se, et mä oon ahdistunut, mut mä en kunnol tiedosta sitä et mä oon ahdistunu, on vaan huono olo. Sitten mä puuhakkaasti vaikka tekisin kaikenlaista, mutta en pysähtyis kuulostelevaan mikä sen mun huonon olon syy on.

P: Nii, toi on hyvä pointti. Mä en tiää... mä en muista oikein onnistuinks mä ikinä tietämään mikä mua ahdisti. (Istunto 13)

Sannan ahdistus oli lieventynyt, vaikka hän ei pystynyt sanomaan, mikä häntä oli ahdistanut. Itse ajattelen, että häntä olivat ahdistaneet ainakin erittäin tiukat ajatukset siitä, miten uraa pitää rakentaa. Näihin oli tullut väljyyttä ja Sannan toivomaa rentoutta.

Kysyin Sannan mielipidettä siitä, että tietoisuustaitoja harjoitettaisiin terapiassa järjestelmällisesti, kuten 8 viikon ohjelmassa. Pyyisin häntä myös pohtimaan kotona tehtävien ja tapaamisten aikana tehtyjen harjoitteiden hyötyjä. Kotona tehtyjen harjoitusten hän arvioi auttaneen ahdistuneisuuteen, kun pystyi paremmin keskittymään nykyhetkeen. Istunnon aikana tehtyjen meditaatioiden hyötynä hän näki sen, että jos ei tule kotona meditoitua, niin terapiassa tulee ainakin kerran viikossa tehtyä. Hän arvioi myös, että terapiassa tehdyt harjoitteet voivat herättää kiinnostusta myös kotona harjoittamiseen.

T: Joo.. mä mietin et mikä merkitys olis sil et tässä tehään niit harjotuksia, ni se et tässä pystyis ehkä niinku periaattees tekeen

havaintoja et huomaamaan et missä kohtaa tulee joku koskettava ajatus jos niin kävis tai missä kohtaa tuntuu et hengitys ei kulje.. jolloin sit siit voitais puhuu.

P: Nii, se on muuten hyvä tai jos tekee täs taapaamisen ni sun on pakko ajatella heti sen jälkeen et mitä sä ajattelit sen meditaation aikana.. Kotona jos mä teen sen ni sit mä heti alan tehdä jotain muuta.. et ei jää yhtään miettiin sitä..

T: Nii.. tai siitäkkin voi tulla sellanen suoritus.

P: Joo.. nyt puol tuntii tätä.

Terapiassa tehty ja kotona tehty harjoitus voivat siten täydentää ja tukea toisiaan. Kotona tehtävään harjoittamiseen voi kuitenkin olla vaikea motivoitua tai löytää aikaa, ja Sanna arveli, että sitoutuminen onnistuisi paremmin, jos terapeutti antaisi jonkin ohjelman, jota seurata. Teasdalen ym. (2009) sanoin, harjoituksista ei tarvitse pitää, niitä täytyy vain tehdä.

Kirjallisuuden lukemisellakin oli merkityksensä, ja kuulosti siltä, että vaikka Sanna ei muistanutkaan juuri kirjan tekstejä, luettu oli vaikuttanut mm. siihen, että hän näki paremmin tunteiden arvon ratkaisujen tekemisessä.

POHDINTA

Kuvaamassani terapiassa käsiteltiin enimmäkseen asiakkaan itseensä, uraan ja tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia ja uskomuksia, joissa oli kielteisyyttä, ehdottomuutta ja jotka tuntuivat tuottavan voimakastakin ahdistusta. Vaikka asiakkaalla oli jonkin verran kykyä reflektoida ajatuksiaan, arvioin, että mindfulness saattaisi tuoda lisäapua. Etäännyttäminen, jossa mindfulness auttaa, voi itsessään

suojata ahdistukselta ja se voi myös auttaa muuttamaan suhdetta kielteisiin ajatuksiin ja tunteisiin (Segal & al. , 2002).

Kaikki potilaat eivät kiinnostu tietoisuus-taitoharjoittelusta, vaikka terapeutin tai lähettävän lääkärin mielestä he hyötyisivät siitä. Siihen voi liittyä ennakkoluuloja, joita Segal ym. (2002) kuvaavat itsekin kokeneensa. Vaatii suurta motivoituneisuutta aloittaa harjoittaminen ja varsinkin jatkaa sitä, kun se ei aina ole mukavaa tai rentouttavaa. Sannan kohdalla tilanne oli suotuisa, koska hän oli jo alustavasti tutustunut mindfulnessiin ja tarvitsi vain hiukan sysäystä harjoittamiseen. Jos asiakas ei tiedä etukäteen mitään mindfulnessista, hänessä voi herätellä kiinnostusta lyhyellä psykoedukaatiolla olemisen ja tekemisen mielentiloista ja tuomalla esiin, miten nämä mielentilat ovat yhteydessä kärsimystä tuottavaan ajatteluun, tunteisiin ja toimintaan. Kun asiakas saa ymmärrystä näistä, hänelle voi kertoa (tai antaa luettavaksi) Kabat-Zinnin (2006 ja 2007) mainitsemista asenteista, joita mindfulnessissa pyritään kehittämään, jotta emme olisi niin automaattiohjauksen armoilla. Se, että olemisen mielentilan harjoittamiseen käytetään meditaatiota, voi alkuun nostaa vastustusta tai hämmennystä. Vastustus voi kadota, kun meditaatiosta riisutaan mystiikan verho ja se kuvataan yksinkertaisesti huomion kohdistamisena valittuun kohteeseen.

Terapeutti voi psykoedukaation lisäksi suositella luettavaa. Monelle olen suositellut luettavaksi Åsa Nilssonin (2007) ”Kuka ohjaa elämäsi”, joka on sopivan lyhyt ja inspiroiva teos. Potilaat tietysti eroavat toisistaan siinä, miten paljon he ovat valmiit lukemaan. Kiin-

nostusta harjoittamiseen voi herättää myös se, että tieteelliset tutkimukset ovat tuoneet näyttöä mindfulness-harjoittelun hyödyllisyydestä sekä fyysiselle että henkisellev hyvinvoinnille (mm. Evans, S. ym. 2008; Fjorback L. O. ym., 2011; Marchand W. R., 2012; Piet J. & Hougaard E., 2001; Segal ym., 2002)

Harjoittamiseen tuntuu olevan vaikea löytää aikaa. Sen huomaa itsestäni, ja sen huomasiivat sekä Segal ja kumppanit (2002) että Sanna. Näin siitä huolimatta, että on huomannut, miten hyödyllistä harjoittaminen on. Potilaat sitoutuvat 8 viikon MBSR- tai MBCT -ohjelmassa tekemään harjoitteita ja välitehtäviä. Sanna teki harjoitteita alun innostuksen jälkeen kerran viikossa. Hän kuvasi lisääntyntä epämuodollisten harjoitusten tekemistä, kuten että hän kiinnitti huomiota ympäristöön jossa on. Hän luki myös Åsa Nilssonin kirjan ”Kuka ohjaa elämäsi?” löytäen siitä itseään koskettavia ajatuksia. Jostain syystä hänen kesti pidempään saada luetuksi 2,5 sivuinen moniste, jossa on kuvattu Kabat-Zinnin kahdeksan asennetta, joita mindfulnessissa pyritään kehittämään. Vaikka terapeutti hyvässä tarkoituksessa tarjoaa tärkeää ja mielestään nopeasti luettavaa materiaalia, potilas silti toimii oman sisäisen logiikkansa mukaan ja omassa tahdissaan.

Huomasin, että oma luottamukseni prosessiin välillä horjui ja taisin asettaa osaamiseni kyseenalaiseksi. Jälkeenpäin tarkasteltuna näyttää kuitenkin siltä, että Sanna oli ottanut tietoista läsnäoloa osaksi omaa toimintaansa ja se alkoi myös vähitellen vaikuttaa siihen, että hänen suhteensa uran luomiseen alkoi saada rentoutta. Sitä on vaikea sanoa, mikä osuus tässä asenteiden rentoutumisessa oli

tietoisuustaitoharjoittelulla, mikä niillä kognitiivisen terapian keskusteluilla (mm. vaihtoehtoisten ajatusten etsiminen ja sokraattinen kysely), joita kävimme. Oletan, että molemmat olivat tarpeen ja että mindfulness-harjoittelu helpotti puhtaasti kognitiivisellä tasolla tapahtuvaa työskentelyä ja auttoi myös vaikeiden tunteiden sietämistä.

Terapiajakson jälkeen Sannan muodollinen harjoittaminen oli ollut vähäistä, satunnaisesti. Tämä vastaa tulosta, jonka Bondolfi ym. (2010) saivat tutkiessaan 60 masennuksesta toipunutta potilasta, jotka jaettiin tutkimusryhmiin, joista toiset osallistuivat tavanomaisen jatkohoidon (ei lääkitys) ohella MBCT-ryhmään. 14 kuukauden seurantajaksoilla lyhyiden ja epämuodollisten harjoitusten määrä pysyi samana, mutta pidempien muodollisten meditaatioharjoitusten tekeminen väheni ajan myötä. Molemmista ryhmistä yhtä moni koki uuden masennusjakson. MBCT-ryhmään osallistuneiden masentuminen tapahtui kuitenkin tilastollisesti merkittävästi myöhemmin. Voiko tästä päätellä, että muodollisen harjoittamisen jatkamisella saattaisi olla merkitystä hyvinvoinnin ylläpitämiselle ja masennuksen (tai ahdistuksen) uusiutumisen ehkäisemiselle? Niemisen (2013) tutkimuksessa potilas koki pitkät harjoitukset hyödyllisiksi ja lyhyet riittämättömiksi. Nieminen itse arvioi, että pitkät harjoitukset ovat tarpeen varsinkin terapian alussa, jotta asioita oppii kokemuksellisesti.

Edellä kuvatussa terapiassa olen jälleenpäin arvioituna toiminut jossain määrin järjestelmällisesti tietoisuustaitojen opettamisessa tai mindfulness-asenteen välittämisessä. Alkujohdannon jälkeen Sanna alkoi tehdä kotona

muodollisia harjoitteita, joista useilla tapaa-
misilla aluksi keskusteltiin. Keskusteluissa
pyrin siihen, että Sanna tutki kokemustaan
ja huomasi arvostelevia tai kriittisiä ajatuksi-
aan. Omista muistiinpanoistani näen ja nau-
hoituksista kuulen, että aina en huomannut
sellaista kohtaa, johon olisi voinut pysähtyä
tai joskus en tiennyt, mikä olisi ollut hyvä
tapa ohjata potilasta tutkimaan ajatuksiaan
tai suhdettaan niihin. Jos haluaa kehittyä
nimenomaan mindfulness-ohjauksessa, olisi
siihen fokuoiva työnohjausjakso hyvä. Yk-
silötyö eroaa ryhmän ohjauksesta: ryhmässä
kaikki eivät ehkä kerro ääneen mitään koke-
muksestaan ja ohjaaja kommentoi vain niiden
kokemuksia, jotka kertovat. Kaikki kuitenkin
oletettavasti kuuntelevat kiinnostuneina ja
suhteuttavat kuulemaansa omaan kokemuk-
seensa. Muiden kertomuksista saa eväitä
vaihtoehtoisten ajatusten ja kokemistapojen
omaksumiselle.

Muodollisia harjoitteita täydensivät terapi-
aistunnoissa tehdyt lyhyet meditaatiot, joi-
den sanoitukset olivat osittain standardeja,
osittain painotin niissä sellaisia tietoisien
läsnäolon asenteeseen liittyviä asioita, joita
koin olevan tarpeen muistuttaa asiakkaalle
sillä hetkellä. Kotona tallenteelta kuunnellut
muodolliset harjoitteet toistuvat samana. Ne
tarjoavat siten kertausta ja turvalliset, tutut
puitteet. Samalla ne panevat kärsivällisyyden
koetteelle: potilas joutuu kohtaamaan tylsyy-
den, vaihtelunhalun ja monet muut toimin-
taimpulssit, joita aina samana toistuva har-
joitus herättää. Motivaation säilyttämiseksi
ja kärsivällisyyden kehittämiseksi on tarpeen
keskustella potilaan kanssa näistä kokemuk-
sista.

Ryhmässä tehdään usein pitkiäkin (25–40
min) muodollisia harjoitteita ja itse olen myös
joidenkin asiakkaiden kanssa tehnyt niin yk-
silötyössä. Sannan kanssa päädyin lyhyisiin
harjoituksiin. Tähän oli syynä se, että Sanna
toivoi alun perin vain viiden kerran terapiaa
ja ristiriitaisin tuntein jatkoi kerran viikossa.
Tapaamiset olivat tunnin mittaisia, ja niihin
sovitin nämä lyhyet meditaatiot. Meditaatioi-
den toivoin tuovan rauhallisuutta ja vähentä-
vän sitä aikapaineen tunnetta, joka Sannalla
oli valintojen tekemisen suhteen. Rauhalli-
suuden tunne ei heti kuitenkaan ulottunut
terapiaistunnon siihen vaiheeseen asti, jossa
alettiin käsitellä varsinaista tulosyyn aiheetta
eli ahdistusta epäselvästä ammatinvalinta ti-
lanteesta. Istunnon aikana ilmenevä ahdistus
tarjosi mahdollisuuden pysähtyä ja tehdä tie-
toisuus- ja myötätuntoharjoitus sillä hetkellä,
kun tuntui pahalta ja moitteet itseä kohtaan
olivat voimakkaat. Yksi pääsky ei tee kesää,
eikä yhdellä myötätuntoharjoituksella vielä
onnistuttu muuttamaan Sannan tuomitsevaa
suhtautumista omaan tarvitsevuuteen, mutta
ainakin sitä pystyttiin tutkimaan. Segal ym.
(2013) ovat lisänneet luvun ystävällisestä ja
myötätuntoisesta asenteesta itseä kohtaan
kirjansa toiseen painokseen. Mielestäni jon-
kinasteinen järjestelmällisyys on tarpeen,
kun lähdetään harjoittelemaan tietoisuustai-
toja. Toiston avulla vähitellen, omassa tah-
dissa on mahdollista omaksua niitä asenteita,
joita mindfulnessissa on tarkoitus harjoittaa,
mm. hyväksymistä, arvostelemattomuutta ja
kriittistä luopumista. Tietoisuustaitoharjoit-
telu tukee muuta kognitiivisen terapian työ-
kentelyä.

Yksittäisiä harjoitteita voi tietysti käyttää
satunnaisesti, mutta silloin ei ehkä ole kyse

mindfulnessista. Silti yksittäisetkin harjoitukset voivat antaa potilaalle välineitä vaikeisiin tilanteisiin, kuten paniikin tuntemusten käsittelyyn tai lieviin univaikeuksiin.

Tietoisuustaitoharjoittelu vie aikaa. Segal ym. (2002) törmäsivät aikapulaan siinä vaiheessa, kun he olivat kehittäneet huomionhallintavalmennuksen, jossa he pyrkivät yhdistämään joitakin mindfulness-tekniikoita kognitiivisen terapian menetelmiin ryhmässä. Aikaa ei riittänyt sekä harjoitteisiin että kaikkien osallistujien ongelmien käsittelyyn. Myös yksilötyössä tulee aikaraja eteen: miten 45 minuuttia riittäisi sekä meditointiin, meditointikokemuksesta keskusteluun että varsinaisesta ongelmasta keskusteluun? Itse venyitin terapiatapaamiset noin tunnin mittaisiksi. Yksi vaihtoehto olisi puolentoista tunnin istunto, jossa on aikaa sekä täysimittaisen muodollisen harjoitteen tekemiselle, siitä keskustelulle ja ongelman käsittelylle. Tässä etuna on se, että muodollisen harjoittelun mahdollisesti tuottamat oivallukset olisivat mielessä ja sovellettavissa tuoreeltaan ehkä helpommin ongelman käsittelyyn, eli elävään elämään.

Näen yhtenä vaihtoehtona sen, että terapiaistuntoja on kaksi kertaa viikossa: toinen istunto käytetään mindfulness-harjoitteluun ohjelman mukaan esimerkiksi kahdeksan viikon ajan (tai terapeutin suunnitteleman ohjelman mukaisen ajan) ja toinen ongelmien käsittelyyn muilla kognitiivisen terapian menetelmillä. Oletan, että näin potilaan lisääntyvät tietoisuustaidot lisäävät hänen kykyään reflektoida ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintaansa ja auttavat häntä muuttamaan suhdettaan niihin. Hän saa myös kykyä etäännyttää,

ja keinoja olla tuskallisten tunteiden kanssa.

Tutkiva työote on vaikea erottaa arvostelusta ja kriittisyydestä. Omat kokemukseni ja teoreettinen opiskelu tekevät minut tietoiseksi siitä, että hyväksyvän tietoisien läsnäolon asenteen oppiminen ei tapahdu hetkessä, ei minkään kaavan mukaan, ei helposti eikä varsinkaan totaalisesti. Samalla olen kuitenkin ajoittain edellyttänyt itseltäni täydellistä onnistumista siinä, että välitän asiakkaalle tietoisien läsnäolon taidot. Näkyykö tässä se, että oma muodollinen harjoittamiseni on ollut vähäistä viime aikoina? Segal ym. (2002) ovat sitä mieltä, että voidakseen kutsua tekemäänsä työtä MBCT:ksi, on terapeutin itsensä harjoitettava sitä. Tähän tulokseen he ovat tulleet omien kokemustensa kautta. Omalla kohdallani huomaa ainakin, että sekä potilaan että itseni kannalta hyväksyvän, tietoisien läsnäolon elävänä pitäminen on jatkuva prosessi. Myös Nieminen (2013) pohtii tasapainoilua hyväksyvän, tutkivan asenteen ja muutosta tavoittelevan asenteen välillä.

Lähteet

- Bondolfi, G., Jermann, F., Van der Linden, M., Gex-Fabry, M., Bizzini, L., Weber Rouget, B., Meyers-Arrazola, L., Gonzalez, C., Segal, Z., Aubry J-M. & Bertschy, G. (2010): Depression relapse prophylaxis with Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Replication and extension in the Swiss health care system. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 224-231.
- Greenberg, L. S. & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell C., Smart, C. & Haglin, D. (2008): Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4):716-21.
- Fjorback, L.O., Arendt, M., Ornboel, E., Fink, P. & Walach, H. (2011): Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 124 (2):102-19.
- Holmberg, N. (2005). Zen, mindfulness ja vaeltava mieli. *Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti*, 2, (2), 72-93.
- Holmberg, N. & Kähkönen, S.(2007). Hyväksymisestä muutokseen – dialektinen käyttäytymisterapia epävakaa persoonallisuuden hoidossa. (s. 551-558). Helsinki: Duodecim.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito*. Helsinki: Basam Books.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa*. Helsinki: Basam Books.
- Karila, I. (2008). *Terapeutin jaksaminen*. Teoksessa: S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia* (s.445-459). Helsinki: Duodecim.
- Käver, A. (2005). *Elämää, ei taistelua. Hyväksyminen elämänasenteena*. Helsinki: Edita.
- Käver, A. Nilsonne, Å. (2004). *Dialektinen käyttäytymisterapia tunne-elämältään epävakaa persoonallisuuden hoidossa*. Helsinki: Edita.
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press
- Mauro, S., Hellbom, K. & Salo, M. (2006). *Johdattamisen Nyt – Tietoinen läsnäolo johtajuiden kivijalkana*. Helsinki: Edita.
- Marchand, W. R. (2012): Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and Zen meditation for depression, anxiety, pain and psychological distress. *Journal of Psychiatric Practice*. 18(4):233-52.
- Nhât Hanh, Thich (1996). *Puhtaan maan polulla*. Helsinki: Basam Books.

Nieminen, P. (2013) Kognitiivisen lyhytpsykoterapian mindfulness-harjoitukset toimintapainotteisen pakko-oireisen häiriön hoidossa. Kognitiivisen psykoterapian VET-koulutus. Helsinki: Luote Oy

Nilsson, Å. (2007). Kuka ohjaa elämäsi? Tieto- ja taidot arjen apuna. Jyväskylä: Gummerus.

Piet, J., Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 31(6):1032-40

Segal, Z. V., Williams, J. M. K. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. New York, London: Guilford.

Segal, Z. V., Williams, J. M. K. & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. Second Edition*. New York, London: Guilford.

Wells, A. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. A Practical Manual and Conceptual Guide*. West Sussex: Wiley

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2009). *Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä*. Helsinki: Basam Books.