

Tietoisen läsnäolon menetelmää voidaan kutsua stressinhallintamenetelmäksi ja/tai elämäntuntomenetelmäksi. Sen tavoitteena on oppia hyväksymään oma itsensä, kaikkine tunteineen ja ajatuksineen, sellaisina kuin ne juuri nyt ovat. Nykyhetken hyväksyminen ja tiedostaminen on mahdollisen halutun muutoksen edellytys. Määrätietoiset muutokset (painonhallinta, addiktoista vapautuminen tms.) mahdollistuu, kun opimme tunnistamaan omat kehon ja mielen reaktiot ja suhtautumaan niihin lempeästi ja myötätuntoisesti. Usein, jos yrittää liikaa ja vaatii itseltään totaalista kieltäytymistä tai välitöntä onnistumista, käy päinvastoin kuin, mikä tavoite oli. Hellittämällä ja leppoistamalla on mahdollista saavuttaa pysyviä tuloksia.

Kyse on omaan sisimpään katsomisesta ja näin ollen itsetuntemuksen kehittämisestä. Tarkoitus on oppia heittäytymään nykyhetken, keskittymään kaikkiin arjen askareisiin ja työtehtäviin tietoisesti ja keskittyneesti. Muodollisten harjoitusten avulla on mahdollista oppia reagoimaan omassa arkielämässä haastaviinkin tilanteisiin asianmukaisella tavalla. Tällöin voidaan välttää stressin myötä kehittyneitä automatisoituneita, usein hyvin epäterveellisiä (esim. addiktiot) ja haitallisia reagointi-, ja vuorovaikutustapoja. Koska stressittömään elämään on tuskin kenelläkään mahdollisuus (stressoreita on aina ympärillä, ne kuuluvat elämään), onkin hyvä kiinnittää huomiota omiin reaktioihin ja pyrkiä muuttamaan niitä. Tietoisen läsnäolon avulla voimme oppia kuuntelemaan omaa kehoa ja mieltä ja niiden viestejä ja sitä kautta vapautumaan esim. jännityksen tilasta ja haitallisista tottumuksista. Tietoista läsnäoloa harjoitellaan meditaatiomenetelmillä (esim. kehomeditaatio, istumameditaatio ja joogameditaatio), ja yhteys buddhalaisuuteen on selkeä. Kuitenkin ydinolemus on yleismaailmallinen, eikä tietoisen läsnäolon harjoittaminen ole riippuvainen mistään uskomusjärjestelmästä tai ideologiasta.

Hyväksyvän, tietoisen läsnäolon peruseriaatteisiin kuuluu arvostelemattomuus. Kun alamme harjoittaa huomion kiinnittämistä omaan kehoon ja mieleen, yleensä arvostelemme omia kokemuksiamme. Mieleemme leimaa jatkuvasti näkemäämme hyviin tai huonoihin kokemuksiin. Tämä taas saa meidät reagoimaan asioihin mekaanisesti ja tiedostamatta, sekä johtaa usein hyvin epämiellyttäviin tunteisiin. Tietoisessa läsnäolossa ei ole kuitenkaan kyse siitä, että käskisimme itsemme lopettaa arvostelemisen. Riittää, kun olemme tietoisia siitä, että niin tapahtuu. Tämä vaatii kärsivällisyyttä omaa mieltämme ja kehoamme kohtaan. Kärsivällisyydellä tarkoitetaan tässä yksinkertaisesti sitä, että olemme avoimia jokaiselle hetkelle ja hyväksymme ja annamme jokaiselle hetkelle luvan avautua omaan tahtiinsa.

Tärkeä periaate on myös ”aloittelijan asenne”, joka on valmis näkemään kaiken kuin näkisimme sen ensimmäisen kerran. Liian usein annamme kokemustemme ja tietomme rajoittaa itseämme havahtumaan hetkeen sellaisena kuin se todellisuudessa on. Luulemme tietävämme enemmän kuin tiedämme. Mikään hetki ei kuitenkaan ole toisensa kaltainen. Ihmisellä on taipumus viehättyä omista ajatuksista niin, että pidämme niitä usein totuuksina. Omien ajatusten (uskomusten) kyseenalaistamista vaikeuttaa se, että totuus- ja mielipidelauseet muodostetaan täsmälleen samalla tavoin. ”Tämä lapsi on tyttö” ja ”tämä lapsi on ärsyttävä” kuulostavat ja näyttävät melko samanlaisilta lauserakenteiltaan, vaikka tosiasiasa toinen on tosiasia ja toinen on mielipide. Ongelmaksi omat ajatukset muodostuvat myös siksi, että ne myös vaikuttavat toimintaamme usein rajoittavasti ja estävät luovien ratkaisujen kehittymistä. Ihminen voi jäädä ikään kuin oman rajoittuneen ajattelunsa vangiksi, eikä näe uusia mahdollisuuksia ja erilaisia näkökulmia. Ihmiselle on myös tyyppillistä sellainen sisäinen puhe, joka vaatii ja soimaa itseään, on sävyiltään negatiivista ja itseä tai muita arvottavaa. Tällaiset ajatukset ovat selkeästi myös yhteydessä masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja stressiin. Tietoisen läsnäolon avulla meidän on

mahdollista oppia tunnistamaan omia ajatusketjuja ja opetella suhtautumaan niihin vain ajatuksina.

Oleellinen osa tietoisien läsnäolon harjoittamista on myös luottamuksen kehittäminen omaan itseen ja omiin kokemuksiin. Tämä tarkoittaa sitä, että esim. joogaa harjoitellessasi sinun on kuunneltava oman kehon viestejä, jos kehosi käskää sinua lopettamaan tai hellittämään liikettä tehdessäsi. Sinä itse olet viime kädessä asiantuntija omassa kehossasi ja tiedät, millainen liike sinulle on sopiva. Ohjaaja voi toimia vain tienviittana. Harjoittelussa on tärkeää myös päästää irti ponnistelusta ja yrittämisestä. Meditaatiolla ei ole mitään muuta päämäärää kuin se, että tulisimme omaksi itseksemme. Hyväksyvä asenne on yksi peruseräkkeistä, joka tarkoittaa yksinkertaisesti valmiutta hyväksyä asiat sellaisina kuin ne ovat. Jos asiat eivät ole haluamallamme tavalla tai haluamme muutosta elämäämme, lähtökohtana on kuitenkin ensin vallitsevan olotilan hyväksyminen. Sinun on ensin hyväksyttävä itsesi sellaisena kuin olet, ennen kuin voit muuttua. Tämä asenne luo pohjan asianmukaiselle uudelle toimintatavalle. Tarkoitus ei ole kuitenkaan ankkuroitua nykyhetkeen, vaan päästää siitä myös irti. Kun huomaamme arvostevamme kokemuksiamme tai ajatuksia, tarkoitus on huomioida ne ja antaa niiden olla. Samalla tulemme päästäneeksi niistä irti. Näin pääsemme myös irti tulevaisuuden tai menneisyyden kahleista. Ne saavat asianmukaisen huomion, kun tarkkailemme niitä. Kun annamme niiden mennä menojaan, monet häiritsevät ajatukset tai tunteetkin antavat meille rauhan.

Hyväksyvä asenne on tietoisien läsnäolon perusmekanismeja myös esim. masennuksen ja ahdistuksen ym. mielialahäiriöiden hoidossa. Vaikeat tunteet, jotka aiheuttavat kärsimystä, johtuvat usein siitä, että yritämme torjua niitä. On hyvä muistaa, että tunteet eivät sinänsä ole positiivisia tai negatiivisia. Niistä tulee negatiivisia ja tuhoisia, kun yritämme taistella saadaksemme ne katoamaan. Usein ajatellaan, että ahdistusta aiheuttaa murehtiminen. Tosiasiassa ahdistusta aiheuttaa oma kielteinen tapa reagoida ahdistukseen tai murehtimiseen. Tuskallisen tunteen tai haastavan ajatuksen tukahduttamisyriytykset yleensä vain voimistavat vaikeaa tunnetta tai saavat ne heräämään jopa useammin ja kestävämmän kauemmin. Tietoisien läsnäolon avulla on mahdollista oppia tunnistamaan ja kohtaamaan tietoisesti omat vaikeatkin tunteet. Kun kohtaamme tietoisesti ja hyväksyen vaikeat tunteet ja tutkimme niitä kehossamme ja mielessämme, voimme myös vapautua niistä. Ne ikään kuin menettävät tuhoisan voimansa, kun opettelemme suhtautumaan tunteisiin ja itseemme hyväksyen ja neutraalisti.

Samalla tavalla harjoittelemalla voimme lisätä myös positiivisia tunteita ja myönteisyyttä omassa elämässämme. Myönteisyyden ja myötätunnon kehittäminen lisää tyytyväisyyttämme ja vähentää kärsimystä ja on näin ollen myös merkittävä hoidollinen elementti esim. terapiatyössä ja coachauksessa. Positiivisia emootioita voidaan kehittää erilaisten meditaatioharjoitusten avulla (mm. rakastavan asenteen meditaatio). Positiiviset tunteet liittyvät myös onnellisuuteen. Onnelliset ihmiset menestyvät elämässään todennäköisemmin ja he selviytyvät vastoinkäymisistä paremmin. He ovat luovempia ja heillä on vähemmän ennakkoluuloja. Lisäksi onnelliset ihmiset menestyvät myös työssään ja heillä on tyydyttävämpiä ihmissuhteita. Näin ollen voisi siis todeta, että onnellisuuskin on taitolaji, jota voidaan oppia harjoittelemalla tietoisesti.

Itsestä välittäminen ja myötätunto itseään kohtaan ei kuitenkaan ole viimekädessä itsekästä, vaan se heijastelee myös ympärillemme. Suvaitsevaisuuden ja toisista välittämisen ja rakastamisen edellytyksenä voidaan pitää itsestämme välittämisen. Itsestämme löytyvät viat

löytyvät myös muista. Jos osaamme olla lempeitä itseämme kohtaan, osaamme kohdistaa sitä myös muihin ihmisiin. Ensimmäinen askel todellisten ihmissuhteiden muuttamista kohti on muuttaa niitä ensin päämme sisällä. Ihmissuhteiden muuttaminen alkaa itsestämme; se on sisätyötä. Kun pidämme huolta itsestämme, pidämme samalla huolta muista. Kun huolehdimme muista ihmisistä, huolehdimme samalla myös itsestämme. Se, mitä ajattelemme, tunnemme ja teemme toisia kohtaan, muovaa sitä, mitä tunnemme sisällämme.

Vuorovaikutustaitojen ja kohtaamisen ydintaitoja on tietoinen läsnäolo. Ollessamme yhteydessä toisiin on kunnioittavaa ja arvostavaa keskittyä siihen ihmiseen ja vuorovaikutustilanteeseen, joka kulloinkin on käsillä. Kyky olla läsnä on keskeinen osa ammattitaitoa monissa työtehtävissä. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen kehittää tapaamme kohdata toiset ihmiset niin työssä kuin omassa henkilökohtaisessa elämässämme. Erityisesti pienten lasten vanhemmat voivat hyötyä tietoisien läsnäolon harjoittamisesta haastavissa ja uuvuttavissa elämäntilanteissa, joissa oma jaksaminen on koetuksilla. Vanhemmuuden keskeisin taito ja voimavara on läsnäolon taito arjessa. Kun kiinnität huomion lapsen onnistumisiin ja pieniin arjen hetkiin ja yhdessäoloon, lisää tyytyväisyyttä ja tasapainoa vanhempana. Vastaavasti, kun tunnistat omat ärtymyksen ja kiukun tunteet, jos päivä ei alkanutkaan, kuten olit suunnitellut. Tietoinen läsnäolo on myös keskeisiä parisuhdetaitoja. Olemalla läsnä, voit valita omat reaktiosi esim. r, osoittaa hellyyttä, välittämistä, rakkautta ja huolenpitoa.

Tietoista läsnäoloa säännöllisesti harjoittaneet ihmiset ovat raportoineet huomattavista muutoksista omassa elämässään kahdeksan viikon harjoittelun jälkeen. Heidän fyysiset oireensa ovat vähentyneet tai lieventyneet ja heidän itseluottamuksensa, optimisminsa ja päättäväisyytensä on kasvanut. He ovat kärsivällisempiä ja hyväksyvämpiä itseään kohtaan ja suhtautuvat elämäänsä luottavaisesti. Ahdistuksen, masennuksen ja vihan tunteet ovat vähentyneet ja hallinnan tunne on lisääntynyt. Meditaation vaikutuksia on tutkittu jo paljon ja sitä käytetään myös psykoterapiassa. Harjoittaminen vaatii toki sitoutuneisuutta, kurinalaisuutta ja päättäväisyyttä. Jokainen voi tehdä huomioita omassa itsessään jo kuukauden säännöllisen harjoittelun myötä. Kirjoittajan kokemus on, että muutoksia voi havaita jo yhden tunnin harjoittelun jälkeen.

Tietoisuustaitojen tutkimuksen pioneerina länsimaissa voidaan pitää amerikkalaista lääketieteen tohtoria Jon Kabat-Zinia, joka on käyttänyt kehittämänsä kahdeksan viikon mittaista stressinhallintaohjelmaa (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) menestyksekkäästi työssään. Hän on vetänyt erilaisista pitkäaikaissairaista potilaista koostuvia ryhmiä, joiden tarkoitus on ollut nimenomaan kuntouttaminen ja yleinen elämänlaadun kohentaminen. Tulokset näistä ryhmistä tehdyistä tutkimuksista ovat olleet erittäin kannustavia. Vaikutukset ovat olleet myös pitkäaikaisia. Tietoisien läsnäolon harjoituksia on hyödynnetty myös kognitiivisessa psykoterapiassa ja masennuspotilaiden hoidossa tehdyt tutkimustulokset ovat myös olleet erittäin menestyksekkäitä. Harjoituksia on hyödynnetty myös kaksisuuntaisen mielialahäiriön, syömishäiriöiden, epävakaan tunne-elämän, päihdeongelmien ja impulssikontrollin häiriöiden hoidossa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi auttaa vähentämään myös unettomuutta, sepelvaltimotaudin riskiä, päihteiden käyttöä, tupakan himoa ja fibromyalgian oireita. Se voi auttaa parantamaan myös elämänlaatua, tyytyväisyyttä ihmissuhteisiin ja läheisyyttä, sukupuolielämää, huomiokykyä, immuunijärjestelmän toimintaa, ihon puhdistumista psoriasisista sairastavilla, sokeritaudin itsehoitoa ja pitkäikäisyyttä ja terveyttä laitoshoidossa olevilla vanhuksilla. Kyseessä on taito, jonka voi oppia harjoittelemalla systemaattisesti. Ryhmän ja asiantuntevan valmentajan tai ohjaajan tuki on usein tärkeää

harjoittelun aloittamisessa tai edistyessämme, mutta tietoisien läsnäolon menetelmää voi harjoittaa yksinkin ja melkein missä vain.