

TEKSTI *Leena Penmanen*



Mielensä puhdistaminen ja muutoksen pelko

Me kaikki toivomme parempaa - olipa se sitten kehollista hyvinvointia, onnellisempia ihmissuhteita, merkityksellisyyden tunteita tai kokemusta siitä, että kyvykkyytemme jollakin tärkeällä elämänalueella kohenee.

Muutos edellyttää, että jokin meissä muuttuu - olipa se tapa käyttää aikaa, lähestymiskulma tai uuden taidon hankkiminen. Ajatus siitä, että meissä itessämme jokin muuttuisi, herättää lähes automaattisesti epävarmuuden tunteita ja usein myös pelkoa. On aika helppoa haaveilla muuttuneesta tilanteesta, mutta kun on aika toteuttaa sitä, todella olla uudessa tilanteessa, voikin havaita jäykistyvänsä, kadottavansa varmuutensa, ehkä alkavansa pelätä. Ja sitten onkin jo melkein valmis luiskahtamaan vanhaan, tuttuun ja turvalliseen. Vanha tilanne on ehkä hiukan kivulias, matalan energian tilanne, jopa onneton, mutta koska siinä on oltu usein ennenkin, se on ainakin tuttu ja turvallinen.

Roolijako aivojen eri osien välillä

Tähän käyttäytymiskaavaan on löydetty uusimmissa aivotutkimuksissa selitystä. Uusia haasteita lähestyessämme aivojemme uusimpiin osiin kuuluva etuotsalohkon kuori (*prefrontal cortex*) aktivoituu voimakkaasti. Tässä osassa aivoja käsittelemme informaatiota hyvin laajasti. Kun aktiviteetti on voimakasta (esimerkiksi toivottu muu-

tos alkaa konkretisoitua), herää myös vanhimpaan aivokerrostumaan kuuluva *amygdala*, manteliumake. Amygdalan tehtävänä on huolehtia selviytymisestäämme. Manteliumaketta ei huoleta kehitymisemme eikä menestymisemme, sitä kiinnostaa vain selviytyminen. Kaikki uusi tuntuu siitä pelottavalta ja siksi se alkaa lähetellä meille viestejä, että tuo toivovamme muutos ei kuitenkaan ole mahdollista, että se sisältää tuntemattomia vaaroja, joihin tulemme kompastumaan varmasti.

Muutos edellyttää, että jokin meissä muuttuu - olipa se tapa käyttää aikaa, lähestymiskulma tai uuden taidon hankkiminen.

Amygdalan viesti on, että on siis parempi olla yrittämättä kuin yrittää ja nolosti epäonnistua.

Uuden tilanteen edessä mielessämme risteilee tällä tavoin useammanlaisia ajatuksia, tunteita ja kehollisia tuntemuksia. On energisoivia, mieltä avartavia näkymiä siitä, millaista on olla uudessa tilanteessa, kun jo elää todeksi unelmaansa. Välillä taas mielemme valtaavat pelot, erilaiset sisäiset äänet, joiden viestit "ei se kuitenkaan onnistu" saavat energian katoamaan ja jäädyttävät keho-mieli-sydämemme. Pelot ja epäilykset saattavat saada meidät ehkä vielä varmuuden vuoksi poistumaan paikalta.

Mielen puhdistaminen ja kirkastaminen

Mindfulnessia harjoittaessamme emme ole avoimia ainoastaan miellyttävillä tuntemuksilla, vaan kaikilla tuntemuksilla. Hyväksyvä läsnäolo antaa niille kaikille mahdollisuuden näyttäytyä juuri sellaisina kuin ne ovat. Siten opimme ymmärtämään koko tunteidemme kirjoa parhaiten ja opimme myös käsittelemään niitä.

Läsnäolo itselle, kaikille sisäisille tuntemuksilleen on ikään kuin kysyisi, että kerro lisää, miltä tämä tuntuu, mikä tässä on pahinta. On kuin olisi läsnä aralle, pelokkaalle lapselle antaen laajemman tietoisuuden maljan eli hyväksyvän, levollisen läsnäolon olla se turvallinen aikuinen, joka kestää kuulla kaikki lapsen murheet ja pelot. Kertominen, tuntemusten tutkiminen rauhoittaa. Sillä tavoin selviää myös kaikki se, mikä meille on tärkeää, mitkä ovat todelliset tarpeemme.

Nämä tarpeet voivat olla ristiriidassa keskenään: kaipamme muutosta ja itsemme vapaata ilmaisu - ja samanaikaisesti kaipamme turvallisuutta ja lepoa.

Tiedostaminen selkeyttää. Jopa tilanne, jossa tietää, että juuri nyt ei ole voimavaroja kohdata koko "kamu-luutta" voi olla rauhoittava siinä mielessä, että siinä ikään kuin toteaa pelottavasta kokonaisuudesta, että tiedän, että olet siellä. Juuri nyt minulla ei ole voimavaroja kohdata kaikkea sinussa, mutta sallin itseni olla tietoinen, että olet olemassa.

Kokemus on osoittanut, että jo tällainen ystävällisen oloinen läsnäolo sisäiselle, pimeälle möykylleen alkaa vaikuttaa vähitellen, lähes huomaamattomasti. On kuin tuo pimeä möykky, joka on kuin Muumipeikkomaailman Mörkö, jonka jäljiltä maakin jäätyy, alkaa sulaa, pienentyä ja muuttua vähitellen vähemmän pelottavaksi. Joku kerta ehkä uskallamme katsella sitä hiukan lähemmin siitä huolimatta, että pidämme siihen edelleen turvallista välimatkaa ollen valmiita pinkaisemaan kar-kuun heti jos Mörkö, tuo sisäinen jähmeä ja kylmää huo-kuva uhka, liikahtaa meitä kohti.

Kun jatkamme olemista pelottavan kamaluuden kanssa alkaa siitä vähitellen erottua yksityiskohtia, jotka jo kokonsa vuoksikin ovat helpommin kohdattavissa. Alkaa huomata tuttuja tuntemuksia, ikään kuin vanhoja tuttuja, joiden alkuperän ja esiintymistiheyden tunnistaa >>

Tarpeet voivat olla ristiriidassa keskenään: kaipaamme muutosta ja itsemme vapaata ilmaisu – ja samanaikaisesti kaipaamme turvallisuutta ja lepoa.

yhä paremmin. Mitä paremmin näitä yksittäisiä puolia tuntee, sitä helpommin kohdattavia niistä tulee. Voi tuntemuksen ilmaantuessa vain todeta, että aha, tässä taas mennään, tältä se tuntui viimeksikin, mutta melko varmasti tämäkin menee ohi aivan kuten ennenkin.

Kehon rehellisyys ja hyväksymisen voima

Mindfulnessin harjoittaminen antaa todellisia keinoja kohdata pelkoja, nähdä ne sellaisina kuin ne ovat, olla niiden kanssa. Ajatusten kanssa on lähes mahdotonta väitellä tai ehkä pikemmin voittaa väittelyä.

Mindfulnessia harjoittaessamme emme koskaan lähde mukaan sisäiseen argumentointiin. Sen sijaan tutkimme asioita muutoin, esimerkiksi kehollisesti. Tällä tavoin kiipeistäkin asioista tulee helpommin lähestyttäviä ja todellista muutosta alkaa tapahtua.

Keho on rehellisin osa meistä. Ajatusten tasolla on helppo sanoa, että ei tässä mitään, ei tunnu missään. Kun sitten käännyt kehon puoleen huomaat, että on kuin olisit saanut iskun pallean, koet olevasi peltipanssarin sisässä tai kannat melkoista taakkaa hartioillasi. Toisinaan vaikutus tuntuu energiana, esimerkiksi niin, että kaikki voima vain tuntuu katoavan jaloista tai koko kehosta.

Kehollinen tapa lähestyä tuntemuksia

Kehon kartoituksessa suuntaamme huomiomme vuoronperään kaikkiin kehon osiin. Näin saamme tietää, mitä meille kuuluu. Samalla harjoitus itsessään kehittää kykyämme keskittyä, olla tietoisia siitä, mitä mielessämme ja kehossamme tapahtuu, sekä kykyä olla ystävällisesti läsnä kaikille tuntemuksillemme - olivatpa ne miellyttäviä tai epämiellyttäviä.

Istumameditaatiossa suuntaamme huomiota paitsi kehoon ja hengitykseen, myös johonkin sellaiseen kohtaan, joka tuntuu tarvitsevan juuri sillä hetkellä erityishuomiota. Opimme hengittämään tuota tuntemusta kohti tuoden sen ympärille tilaa ja avaruutta. Uloshengityksen aikana annamme paikan taas pehmentyä. Monet kertovat esimerkiksi päänsäryn helpottavan, lihaskipujen lieventyvän ja jännitysten vähenevän, kun olemme ystäväl-

lisesti läsnä sille paikalle kehossamme, joka kaipaa juuri sillä hetkellä erityishuomiota.

Olemalla aidosti läsnä kaikille tuntemuksillemme sallimme niiden olemassaolon. Silloin ne voivat jäädä näkyviin ja alkavat muuttua pelkämästä kohtaamisen ja hyväksyvän läsnäolon voimasta. Kun sallimme niiden olemassaolon, niiden ei tarvitse piiloutua meiltä ja naamioitua joksikin muuksi. Kuuluu toteamus on, että se kaikki mitä emme halua nähdä, menee mieleemme kellariin nostelemaan puntteja, vahvistamaan itseään. Ja sitten kun seuraava sopiva tilaisuus koittaa, se ilmentää itseään usein niinkin voimakkaasti, että tuntemuksen voima saattaa lyödä meidät ällikällä.

Sallimalla kaiken meissä tulla näkyväksi ei erilaisilla tarpeilla ole tarvetta piiloutua, vaan voimme harjoittaa ystävällistä yhteiseloa niiden kanssa.

Toiston voima

Harjoituksia toistetaan päivittäin. Joka kerta harjoitusta tehdessään voi huomata jonkin muuttuneen. Vähitellen tulemme yhä tietoisemmaksi syy- ja seuraussuhteista. Alamme tiedostaa yhä pienemmistä merkeistä, että jokin on kasvamassa ja jokin muu on vähentymässä. Osaamme ohjautua itseämme arvostavaan toimintaan niin, että energiakasauma ei kasva hallitsemattomaksi, niin voimakkaaksi, että se yksinkertaisesti kaappaisi joksikin aikaa psyykeemme saaden meidät pois tasapainosta. Meille kaikille on varmaan tuttua joku tällainen hallitsematon tapahtuma, jossa tunne tai ajatus valtaa mieleemme olimme tekemässä mitä tahansa, olimme töissä, kaupassa tai lukemassa iltasatua.

Kaikkien viestien vastaanottaminen, sellaisina kuin ne ovat, puhdistaa mieltä. Minkään ei tarvitse enää teeskennellä olevansa muuta. Se, että pelottaa, voi olla rauhassa juuri sitä noin 5-vuotiaan pelkoa, jota ehkä muistamme kokeneemme monta kertaa aiemminkin. Silloin pelon ei tarvitse naamioitua esimerkiksi älylliseksi kriittisyydeksi tai sijaistoiminnoiksi. Ystävällisessä, rauhallisessa kohtauksissa saattaa huomata, että tämänkin ahdistuksen kanssa voi istua ja hengitellä. Että mitään varsinaista pahaa ei tapahdu vaikka pelottaa ja ahdistaa. Pelko on sitenkin vain tunne, joka kyllä tuntuu ikävältä, vaikka se, mitä pelkää, ei välttämättä koskaan toteudu.

Säännöllinen harjoittelu antaa autenttisen kehollisen kokemuksen, että kaikenlaisen kanssa voi olla ja hengitellä. Syntyy kokemus, että siitä huolimatta, että kaikenlaista ilmaantuu ja katoaa, voi itse valita, mitä impulsseja noudattaa. Vasta monipuolisesti tietoisiksi tuleminen tuo meille todellisen vapauden valita. Ilman tiedostamista me vain reagoimme emmekä ehkä koskaan tule tietoisiksi valintojemme mahdollisuuksista.

Miten kävi Amygdalan huolelle?

Toistojen myötä turvallisuuden ja tuttuuden tunne alkaa voittaa ja Amygdala, selviytymisestämme huolehtiva sisäinen huolehtijamme, rauhoittuu vähitellen. Se kesyyntyy, vaikka voi vieläkin hiukan marmattaa taustalla, mutta se tekee sen yhä hiljaisemmin ja lopulta silläkään ei ole enää tarvetta huomautella, sillä tilanteesta on vähitellen tullut sillekin jo turvallinen paikka lukuisten toistojen ansiosta.

Harjoituksen edetessä

Pelkojen, epämuukavuuksien alta löytyy ajan kanssa uusia kerrostumia. Menetelmä kaikkien niiden kohtaamisessa on sama: ystävällinen ja kärsivällinen kohtaus. Tällä tavoin kullakin kohtauksella puhdistamme mieltämme kerros kerrokselta, tuntemus tuntemukselta.

Olemalla yhteydessä sisäiseen, syvemmällä meissä olevaan eheyteen saamme kokemusta siitä, että vaikka pinnalla olisi kuinka haastavia tilanteita tahansa, meissä on myös syvempiä kerroksia, joiden tyyneydestä ja lämmöstä ammenamme voimaa. Opittuamme löytämään ne itsessämme kehollisina kokemuksina niistä tulee paikallistettavia ja voimme ottaa niiden levollisuuden ja lämmön vastaan silloinkin, kun sitä eniten tarvitsemme. ☸

Eräs lempirunoistani:

“Olen suurempi ja parempi kuin luulin.

En ajatellut, että minussa on niin paljon hyvyyttä.”

Walt Whitman

www.mindfulness.fi

KUVA LEENA PENNANEN KUVA-ARKISTO

Kuuluu toteamus on, että se kaikki mitä emme halua nähdä, menee mieleemme kellariin nostelemaan puntteja, vahvistamaan itseään. Ja sitten kun seuraava sopiva tilaisuus koittaa, se ilmentää itseään usein niinkin voimakkaasti, että tuntemuksen voima saattaa lyödä meidät ällikällä.

