

## ”Enemmän pelivaraa”

Psykologi Tiina Coleman lähti mindfulness-koulutukseen, koska halusi lisää välineitä työhönsä.

”Koin, että se psykologin peruskoulutus, jonka olin saanut, oli liian älyllisyys- ja kielikeskeinen. Siitä puuttui tunteiden ja kehollisuuden huomioon ottaminen”, kertoo aikuispsykiatrisessa sairaalassa potilastyötä tekevä Coleman.

Leena Pennasen noin vuoden kestävä mindfulness-peruskoulutus koostuu neljästä Helsingin Läsnäolon tila-salilla tai Jyväskylän salilla vietettävästä kahden päivän kurssista sekä neljän päivän mittaisesta hiljaisuuden retiitistä. Kokoonantumisen aikana hyväksyvää tietoista läsnäoloa harjoitetaan hengitys-, meditaatio- ja joogaharjoituksilla. Ryhmäharjoituksissa harjoitellaan läsnä olevaa kuuntelua.

”Koko kurssin idea on tarkkailla, mitä itsessä ja kehossa tapahtuu. Tavoitteena on kokemuksellinen oppiminen ja kehollinen tieto. Noin puolen tunnin päivittäinen meditaatio on minusta kaiken A ja O,” kertoo Coleman koulutuksen puolivälissä.

Tietoinen tarkkailu pyritään tuomaan myös osaksi arkea. Kyse on siitä, että ”opetellaan olemaan vähän toisella tapaa”.

”Itseä kohtaan pyritään ottamaan lempeä, hyväksyvä ja armollinen asenne. Mindfulness on käännetty myös heartfulnessiksi.”

Mindfulnessin vaikutus on Colemanin mukaan tavallaan aika huomaamatonta, mutta sen merkitys on suuri. Oivalluksia ja tiettyä kirkastumista huomasi jo ensimmäisen kokoontumisen jälkeen. Muutaman viikon harjoittamisen jälkeen tunteiden käsittelyyn oli tullut paljon väljyyttä.

”En ole niin niiden viettäviissä, on enemmän pelivaraa. Tämä on iso juttu, kun kotona on 3-vuotias uhmaikäinen ja toinen pienempi, ja olen itse tällä hetkellä hoitovapaalla.”

Samalla kun epämiellyttävien tunteiden sietokyky on kasvanut, onnellisuuden ja ilon tunteita on tullut lisää. Läsnäolon tuntu ja kehotietoisuus sekä yhteys omiin tunteisiin ja sisimpään ovat parantuneet.

”On noussut myös hankalia, torjuttuja tunteita pintaan, mutta sen koen vain hyvänä asiana.”

Coleman uskoo, että mindfulness tulee kulkemaan mukana koko loppuelämän.

”Minua kiinnostaa oppia aiheesta lisää. Pidän todennäköisenä, että tulevaisuudessa hakeudun ohjaajakurssille, jolloin saan pätevyiden ohjata tätä kahdeksan viikon MBSR-ohjelmaa.”



PETRI KARKOSUO