



”

*Mindfulness vahvistaa havainnointiherkkyttä ja lisää yksilöllisempää suhtautumistapaa ihmisiin ilman kantaa ottamista. Tällöin mieli saa rauhan ja vapautuu kaikenlaiselta miettimiseltä siitä, mitä tuo toinen nyt tekee tai on tekevinään, asioiden arvottamiselta, arvostelulta ja asiantilan analysoimiselta. Mindfulness parantaa myös vuorovaikutusta edistyneen kuuntelukyvyn kautta. Siksi se on toimiva menetelmä kouluttajille, opettajille, työnohjaajille, terapeuteille ja valmentajille.*

# Mielenrauhaa mindfulnessista

**Miten saada mieli pysymään maltillisena loman jälkeenkin? Haaveilu ja haihattelu eivät riitä, ja seuraavaan lomaan on vielä pitkä aika. Terhi Mäkinieni tapasi mindfulnessista ammentavan Anneli Litovaaran.**



Anneli Litovaara

**E**pävarmuus työn jatkumisesta, toistuva joustaminen, kohtuuttomat aikataulut ja työn tiukka tahti vievät nopeasti lomalla levänneen mielen mukanaan. Ei ihme, että keskittymiskykyä, mielenrauhaa ja stressinhallintaa parantavien menetelmien suosio kasvaa niin maailmalla kuin Suomessa. Otetaanpa selvää mitä mindfulness voi mielelle antaa. Parhaimmillaan se on kuin kodin putkimies, joka puhdistaa ajattelun ja tunteiden virtaa.

**Mikä ihmeen mindfulness?**

Ratkaisukeskeinen työnohjaaja sekä psykoterapeutti **Anneli Litovaara** ja positiivisen psykologian asiantuntija **Taina Laane** ovat kehittäneet harjoittelumenetelmän, joka

pohjaa osittain Jon Kabat-Zinnin työhön mindfulness-lähestymistavan uranuurtajana. Psykologian alaan kuuluvana menetelmänä mindfulness tarkoittaa tietoisien läsnäolon taitoa, ja sitä on kehitetty kliiniseksi työkaluksi buddhalaisen meditaatiotradition pohjalta.

Litovaara ja Laane ovat muokanneet menetelmäänsä toimivia ajatuksia ja harjoituksia paitsi mindfulness-lähestymistavasta, myös ratkaisukeskeisyydestä ja positiivisesta psykologiasta, luoden kaikille sopivan ja kattavan harjoitusmenetelmän.

– Mindfulness on tietoista, toteavaa ja hyväksyvää läsnäoloa, huomion kiinnittämistä siihen, mikä on tässä hetkessä, tässä ja juuri nyt: ympäristössä, mielessä, kehossa, muissa ihmisissä. Mindfulness on aina valintaa, pysähtymistä olemaan tietoinen nykyhetkestä ja kokemaan sitä tuoreesti kuin uusin silmin, sanoo Litovaara.

Mieli harhailee helposti menneessä tai tulevassa. Keskittymällä nykyhetkeen kaikilla aisteillamme havainnoimme tietoisemmin myös ajatuksiamme ja tunteitamme. Näin mieli ei pääse vaeltelemaan valtoimeinaan ja pystymme keskittymään. Keskittyminen luo mielenrauhaa.

Mindfulness-taito kehittyy säännöllisellä harjoittelulla. Tämän ansiosta mieli ja keho harjaantuvat olemaan läsnä missä tahansa tilanteessa ja tunnetilassa. Tietoisuuden harjaantumisen voi saada lisää kykyä keskittyä, tunnetaitoja, mielenrauhaa, stressinhallintaa, taitoa tunnistaa omaa osaamistaan ja voimavarojaan sekä luottamusta niihin.

– Mindfulnessin juuret ulottuvat jopa 2500 vuoden päähän, itämaisen meditaatioperinteeseen ja buddhalaiseen filosofiaan sekä psykologiaan. Mindfulness ei liity uskoon, kertoo Litovaara.

**Jo parissa kuukaudessa tuloksia**

Tietoisuustaitoja kannattaa harjoitella, sillä tutkimusten mukaan aivojen neuroplastisuus eli muokkautuvuus, lisääntyy jo 8 viikon kuluessa harjoittelun aloittamisesta. Neuroplastisuuden ansiosta reagoitimme tulee joustavammaksi ja kykenemme paremmin hillitsemään itseämme ennen toimimista. Lisäksi virittäytyminen yhteiselle kommunikointia vahvistavalle taajuudelle vahvistuu.

Parissa kuukaudessa harjoittelun hyvät tulokset juurtuvat jo osaksi kehoa ja mieltä.

– Tietoisien läsnäolon harjoitukset auttavat löytämään sisäisen yhteyden ja jonkin aikaa menetelmää harjoittanut saattaa huomata kuin itsestään, ettei ole enää niin vahvasti ulkoapäin ohjattavissa kuin ehkä aiemmin oli, eli autonomia vahvistuu.

Ajatuksia ja tunteita voi vain havainnoida, todeta mitä tapahtuu, juuri sellaisena kuin ne tapahtumahetkellä ovat. Nämä ovatkin menetelmän parasta antia. Näin tunnetaidot kasvavat, iloitsee Litovaara.

**Mindfulness puhdistaa tulkintoja**

Anneli Litovaaran mukaan mindfulness vahvistaa havainnointiherkkyyttä ja lisää

yksilöllisempää suhtautumistapaa ihmisiin ilman kantaa ottamista. Tällöin mieli saa rauhan ja vapautuu kaikenlaiselta miettimiseltä siitä, mitä tuo toinen nyt tekee tai on tekevinään, asioiden arvottamiselta, arvostelulta ja asiantilan analysoimiselta. Mindfulness parantaa myös vuorovaikutusta edistyneen kuuntelukyvyn kautta. Siksi se on toimiva menetelmä kouluttajille, opettajille, työnohjaajille, terapeuteille ja valmentajille.

Litovaara kertoo kokemuksen osoittaneen, että toisen ihmisen arvostaminen vuorovaikutustilanteissa ja asioiden katsominen arvostavien silmälasien läpi kautta linjan tuovat asiakastyöskentelyyn enemmän sisältöä. Myös käsitys ihmisistä muuttuu avoimemmaksi ja ihmiskuva laaja-alaisuuksi.

Mindfulnessharjoitusten avulla ajattelumme ikään kuin puhdistuu ja erityisesti meditaatioharjoitukset vapauttavat mieltämme sen lempipuhusta: arvostelusta, arvottamisesta, hyökkäämisestä, kritisoinnista, syyttämisestä, tuomitsemisesta ja vertailusta.

Voisiko enää tehokkaampaa työkalua ihmisuhdetyössä oleville olla tarjolla, hän kysyy?

**Kuriton mieli kuriin mindfulnessilla**

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen vähentää tutkitusti stressiä ja kipuja, lievittää masennusta, tehostaa kivunhoitoa, parantaa unen laatua, vahvistaa tunnetaitoja ja aktivoi intuitiota, kasvattaa itsetuntemusta ja itsetuottamusta. Se tuo myös energiaa ja auttaa havainnoimaan ympärillä tapahtuvia asioita tehokkaammin, vain ilmiöinä, ja näkemään paremmin kokonaisuuksia.

Mindfulness on mainio menetelmä omien ajatusten ja tunteiden havaitsemiseen sisäisen intuition kuulemisen lisäksi. Harjoittelun aikana voi helposti nousta esiin tunteita ja ajatuksia. Kannattaa tunnustella voiko niitä vain huomioida ilman, että yrittää työntää niitä pois ja vain todeta, että kas "tuollainen ajatus" tai "kas tuollainen" tuntemus. Hyväksyessämme hankalatkin ajatukset ja tunteet sellaisina kuin ne ovat, ne ovat vapaampia lievittymään vähitellen itsestään, Litovaara kannustaa.

**Irti suorittamisesta**

Mindfulnessin, kuten minkä tahansa muunkin menetelmän, oppimisen esteenä voi olla liiallinen pyrkimys täydelliseen suorituk-

**RATKAISUKESKEISYYS ELI RATKES PÄHKINÄNKUORESSA**

Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapana on arvostava, käytännönläheinen ja myönteinen tapa kohdata ihmisen elämän erilaisia haasteita tai pulmatilanteita. Ratkes-tapa innostaa kehittämään luovia ratkaisuja elämän haasteellisiin tilanteisiin toiveikkautta, voimavaroja, edistystä ja yhteistyötä lisäämällä. Ratkes on suosittu ja hyödyllinen työtapana niin ihmissuhdealoilla toimivien keskuudessa kuin työnohjaajissa ja kehittämistyössä.

Terminä ratkaisukeskeinen on hieman harhaanjohtava, sillä aina ratkaisua ei löydy. Joka tapauksessa pyritään etsimään ja vahvistamaan voimavaroja, joiden avulla voidaan tulla toimeen ja päästä asiassa etenemään.

Ratkaisukeskeisyyden menetelmän Amerikasta toivat Suomeen 1980-luvun lopulla Ben Furman ja

Tapani Ahola. Sen ensimmäisiä suomalaisia kouluttajia olivat mm Peter Sundman, NLP:n parista tuttu Lauri Heikkilä.

Ratkaisukeskeisyys on lähtöisin amerikkalaisesta terapiamaailmasta 1950-luvulta.

Kim Insoo Berg ja Steve de Shazer kehittivät työtapaa vahvasti tulevaisuuteen suuntautuvaksi.

Suomalainen ratkes on laaja-alaista ja väljämmin rajattua kuin muualla maailmassa. Suomalaiseen ratkaisukeskeisyys pitää sisällään narratiivisuutta, nlp:tä, positiivista psykologiaa ja monia ihmisen arvostavasti suhtautuvia ja hyödyllisiä menetelmiä.

Ratkes-terapia saavuttaa kannatusta asiakkaita kunnioittavana ja taloudellisenä terapiamuotona.

seen, josta seuraa paineita ja jotain muuta kuin tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa.

Mindfulness ei ole suorittamista, vaan siinä ollaan enemmän being-tilassa (oleminen) kuin doing-tilassa (tekeminen). Mindfulness vaatii omakohtaisen kehollisen kokemuksen, sillä ilman tätä kokemusta sitä on mahdotonta ymmärtää niin laaja-alaisesti, vinkkaa Litovaara.


### Kannusta ja salli enemmän

Vaadimme usein työssä ja kotona liikaa, sekä kritisoimme tekemisiämme tai tekemättä jättämisiämme. Tässä ajassa lempeys, sallivuus ja kärsivällisyys ovat päivittäin koetuksella ja siksi tärkeitä harjoittelun elementtejä. Mindfulness on tutkitusti tehokas menetelmä hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseen sekä energian, keveyden ja rauhan saavuttamiseen.

– Mindfulnessharjoittelulla ei tavoitella mitään tiettyä tilaa, kuten rentoutusta eikä se ole suoritus. Harjoituksissa ollaan hyväk-

syvästi läsnä sille, mitä kussakin hetkessä nousee. Näin läsnäolon taito lisääntyy ja tuo mukanaan levollisuutta ja hyvinvointia. Useissa mindfulnessharjoituksissa keskitytään hengittämisen tuntemiseen. Hengitys ajatellaan ankkurina, joka tuo nykyhetkeen, kertoo Litovaara.

Säännöllisellä mindfulnessharjoittelulla taito valita huomion kohteita vahvistuu ja kyky hallita stressiä sekä muita hankalia tilanteita kasvaa. Myös kyky valita myönteisiä tunteita kuten iloa, innostusta, kiitollisuutta ja rauhaa lisääntyvät.

Perehdyttyäni mindfulnessiin Litovaaran ja Laaneen johdolla, voin hyvin ajatella, että mielenrauhan ja keskittymiskyvyn kasvaessa kokemus ajan lisääntymisestä seuraa mukana. Tällöin tunne siitä, että aikaa on ikään kuin enemmän, lisääntyy sen mukana että ajankäyttö laadullistuu. Tätä kirjoitessani menetelmä koukutti kirjoittajansa mukaan ja ilmoittauduin lähialueeni mindfulnesskurssille hallitsemaan stressiä ja harjoittamaan tietoisuustaitojani. 

## MINDFULNESSHARJOITTELU

Harjoituksia tehdään päivittäin, kesto vaihtelee muutamasta minuutista 30 minuuttiin.

Niitä on kahdenlaisia:

- meditatiivisia harjoituksia, muodollisia tai vapaamuotoisia  
- esimerkkinä hengityksen tuntemiseen keskittyminen tai keskittyminen liikkeeseen (jooga)
- käytännön pysähtymis- ja havainnointiharjoituksia arjessa  
- esimerkkinä tietoinen syöminen (keskittyminen kaikilla aisteilla rauhassa ruokailuun) tai hampaidenpesuun keskittyminen

Toimimme arjessa ajoittain automaattiohjauksessa, mindlessness-tilassa, joka sekä on tarpeellinen. Emme voi aina olla samalla tavalla tietoisia aistiha-

vainnoistamme ja ajatuksistamme tai tunteistamme. Liiallisesta automaattiohjauksessa toimimisesta voi kuitenkin seurata hankaluuksia: arvosteleva mieli, yleistävä asenne tai pelkojen ylivaltaa.

## VERKOSSA

Anneli Litovaaran kotisivut:  
[www.taitoba.fi](http://www.taitoba.fi)

Taina Laanen kotisivut:  
[www.positiveplanet.eu](http://www.positiveplanet.eu)

Laanen ja Litovaaran verkkosivut:  
[www.mindfulsolutions.fi](http://www.mindfulsolutions.fi)

Ratkaisukeskeisen yhdistyksen verkkosivut:  
[www.ratkes.fi](http://www.ratkes.fi)

## MINDFULNESS-KIRJALLISUUTTA

Alidina, Shamash (2010). Mindfulness for Dummies: Wiley, UK

Hanson, Rick with Mendius, Richard (2009). Buddha's Brain - The Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom: New Harbinger Publications

Hellbom Kaj, Mauro Seija, Salo Matti (2006). Johtamisen Nyt: Edita

Kabat-Zinn Jon (2004). Olet jo perillä: tietoinen läsnäolo: Basam Books

Langer Ellen J. (1989). Mindfulness: Da Capo Press.

Neff, Kristin (2011). Self-compassion: Morrow

Salzberg, Sharon (2003). Lempeyden tie, kumouksellinen onnellisuuden taito: Basam Books

Siegel, Daniel J. (2007). The Mindful Brain, Reflektion and Attunement in the Cultivation of Well-Being: Norton

Siegel, Ronald D. (2010). The Mindfulness Solution: The Guildford Press, suomennettu Tässä ja nyt, Basam Books

## TOIMITTAJA TESTAA:

# KIIREETTÖMYYS CD:N MINDFULNESS-HARJOITUKSIA JOKAISALLE

**R**entoutuminen ja tunteita sisältävien asioiden tarkkailu läsnäolevasti ei ole minulle helppoa saati luontainen kykyni. Kehon kireydet tai eri tilanteissa koetut tunteet, eivät ole kaikonneet vielä koskaan kuin salamaniskusta, vain tiettyä ääniraitaa kuunnellessa. Vuosien saatossa olen kuunnellut lukuisia alan ammattilaisten äänitteitä hakien rentoa ja levollista mieltä niistä.

Kiinnostukseni meditaation vaikutuksien suhteen sai minut testaamaan tämän mindfulnessharjoitus-CD:n

kesän aikana. Tekijät ohjeistivat onneksi yksinkertaisin ohjein sanomalla, että *"harjoittele päivittäin noin 5-10 minuuttia kerrallaan parin ensimmäisen viikon aikana, sen jälkeen lisää aikaa sen verran kuin päivään sopii"*. Alkuun pääsemiseksi – ei onneksi tarvinnut hankkia mitään - piti vain päättää pitää kiinni säännöllisestä kuuntelusta.

### Tein helppoa siitä mikä ei ole helppoa

Halusin todella huomata ja kokea mihin CD:n säännöllinen kuuntelu voisi johtaa. Latasin sen matkapuhelimeeni varmistaakseni ettei aika tai paikka ole esteenä kuuntelulle. Tällöin ainoastaan aika tuntui välillä olevan kesällä kortilla kaikenlaisten menojen, vierailujen ja matkojen takia, mutta sinnikkäästi yrittämällä löysin kuin löysinkin aikaa



Mindfulnessharjoitus-CD:n voi tilata [www.mindfulsolutions.fi](http://www.mindfulsolutions.fi)-sivustolta. CD:n hinta 27 euroa plus postituskulut. Sivustolta voi kuunnella ilmaiseksi Lyhyen pysähtymisharjoituksen.

harjoittelulle. Kuulokkeiden kautta harjoituksia pystyi kuuntelemaan milloin missäkin: huvipuiston huvilaitteessa, venerkellä saaristossa, kummipoikaa nukuttaessa kuin sukulaisvierailujen aikana salaa siivouskomerossa. Kuuntelinpa vierailulla ollessani ystävättäreni takapihalla muutamia harjoitukset hänen yhdeksänvuotiaan tyttärensäkin kanssa.

Tyttären tokaisut lopuksi olivat, että "kivalta se kuulosti, mutta en oikein ymmärtänyt mitä siellä sanottiin."

### Viikot alkavat vierä

1. viikko oli ehkä haasteellisimmin: mietin miten teen tästä rutiinin, kuuntelenko aamuisin vai iltaisin vai molempina ajankohtina? Entä mistä ääniraidasta aloittaa kuuntelu? Paljon

kysymyksiä ja ihmettelyä, sitten aloin vain kuunnella spontaanisti raidasta 7. Kiihtyneen mielen rauhoittaminen.

2. viikon kohdalla: opettelua, totuttelua ja ihmettelyä. Sisäinen kapina viriää kehossa: tätä samaako aion kuunnella viikko tolkkulla? Vastaan sisäisesti kyllä ja aion nauttia – vaikka suu pakotettuna hymyyn – en muuta voi.

4. viikon kohdalla: huomaan tuottavani aiempaa enemmän kas-ajatuksia, kas-havainnointia ja kas-tuntemuksia.

Asioiden haittaamiseen huomion kiinnittäminen on väljentynyt. Jäätelökioskin tädin vinoon kiertämisen pehmiksen lätsähtäessä maahan, etuajassa pysäkin ohittavan linja-auto ohi ajaminen tai matkalaukkuni mutkalle vääntänyt lentoyhtiö eivät saa kiukkumittarini enää huippulukemiin sekunneissa. Sen sijaan huomaan tarkkailevani asioita enemmän ilmiönä ja vain tapahtumina kuin, että kiinnittyisin itse niihin.

Uskon vahvasti edistyneeni ja haluan pitää tästä kiinni. CD:llä siis tehokkaasti toistetut lauseet havainnointiin liittyen ("kas, tuollainen tapa toimia" tai että "kas, millainen toimintatapa") ovat alkaneet kovertaa koloa ajattelumalliini.

8. viikon kohdalla: kuuntelusta on jo tullut olennainen osa elämääni. Huomaan aamujeni kirkastuvan ja lähtevän avoimemmin mielin käyntiin kuunneltuani jonkun harjoituksen. Iltaisin rauhoitun mielelläni CD:n ääreen. Tosin aina välillä kaipaen vaihtelua ja haluaisin kuunnella jonkun toisen ääntä.

12. viikon kohdalla: kuuntelen kun kuunteluttaa, jos kiukuttaa alan takuulla kuunnella!

En soimaa itseäni siitä, jos aamu- tai iltakuuntelu jää välistä.

Haluan ajatella asian niin, että havainnoidessani asiaa tai tapahtumaa ilmiönä en ole enää kokija eivätkä aiemmat tunnereaktiot kiilaa pintaan niin nopeasti. CD:n mieleenpainuvien lauseiden toteaminen, että "Nyt on näin". Tuohon on hyvä lisätä syvähengitys mukaan ja vain aistia ympäristöä, jossa sillä hetkellä on. Tuntuu ihmeellisen hyvältä!

#### Kenelle suosittelen mindfulness-CD:tä?

Täydellisyyttä tavoitteleville ylisuorittamiseen taipuvaisille ihmisille, jotka haluavat päästä vähäisellä tekemisellä, ja maksimaalisella keskittymisellä kohti levollisempaa mieltä.

#### KIIREETTÖMYYS-CD:N SISÄLLYS:

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Johdanto                          | 6. Metsälähde                       |
| 2. Lyhyt pysähtymisharjoitus         | 7. Kiihtyneen mielen rauhoittaminen |
| 3. Virkistävä jooga seisten          | 8. Rauha                            |
| 4. Nyt on näin                       |                                     |
| 5. Läsnäoloharjoitus kävellen ulkona |                                     |