

Mindfulness – hyväksyvä tietoinen läsnäolo



Suomen tieteellisen kirjastoseuran
seminaari 16.11.2015

Saara Repo

Mitä on mindfulness?

- ▶ tietoisuustaidot
- ▶ hyväksyvä tietoinen läsnäolo
- ▶ ehdoton hyväksyminen

- ▶ havainnointia erityisellä tavalla

- ▶ taito ja ominaisuus

Miten havainnoidaan?

- ▶ tietoisesti
- ▶ ilman arvostelua
- ▶ hyväksyen
- ▶ myötätuntoisesti
- ▶ nykyhetkessä



- ▶ Länsimaisen mindfulnessin perustaja Dr. Jon Kabat-Zinn

Mitä mindfulness-harjoittelu tarkoittaa?

- ▶ Ole läsnä pyrkimättä mihinkään.
- ▶ Avaudu emotionaalisesti.
- ▶ Huomio pysyy nykyhetkessä tietoisien aikomuksen avulla, ei pakottamalla.
- ▶ Harjoituksessa ei voi epäonnistua!



Mitä havainnoidaan?

- ▶ kehon tuntemuksia
 - ▶ tunteita
 - ▶ ajatuksia
 - ▶ ympäristöä
-
- ▶ eli sitä, mikä on
-
- ▶ Toivota tervetulleeksi "kaikki ilmenevä".



Suhtautuminen epäonnistumisiin – hyväksynkö vai lyönkö jo lyötyä?

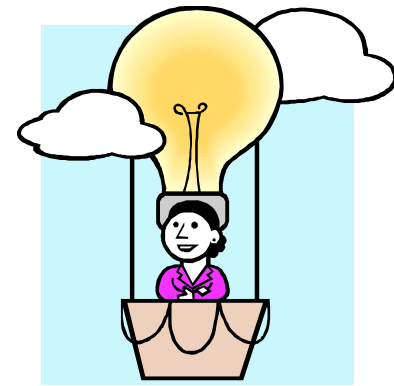


Mitä tietoinen läsnäolo ei ole?

- ▶ Rauhoittumista
- ▶ Uskonto
- ▶ Jokapäiväisen elämän ylittämistä
- ▶ Mielen tyhjentämistä ajatuksista
- ▶ Vaikeaa
- ▶ Pakoa tuskasta

Harjoituksissa kehitettäviä ominaisuuksia

- ▶ Kärsivällisyys
- ▶ Aloittelijan mielentila
- ▶ Irti päästäminen
- ▶ Arvostelusta luopuminen
- ▶ Luottamus
- ▶ Yrittämisestä luopuminen
- ▶ Keskittyminen
- ▶ Hyväksyminen



Harjoituksen kulmakivet

- ▶ **Pysähdy** tai hidasta.
- ▶ **Tarkkaile** mieluiten yhtä kohdetta kerrallaan.
- ▶ Kun tarkkaavaisuus herpaantuu, minkä se aina tekee, **palaa** tarkkailemaan valitsemaasi kohdetta.



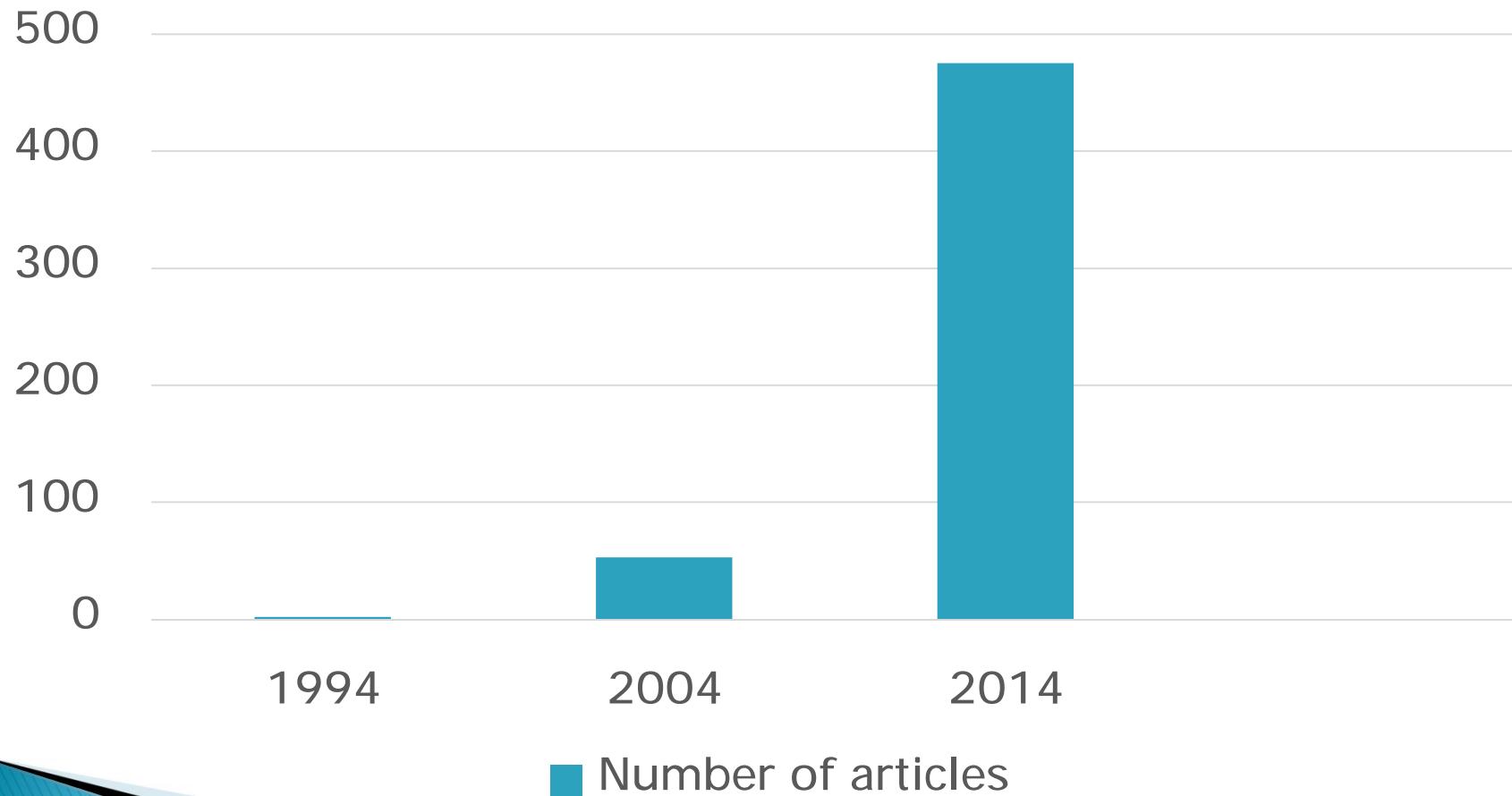
Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen – kaikki osaa jo!

- ▶ Kehomeditaatio
- ▶ Kävelymeditaatio
- ▶ Istumameditaatio
- ▶ Joogameditaatio
- ▶ Rakastavan ystävällisyyden meditaatio
- ▶ Tee täysipainoisesti se, mitä teet
- ▶ Havainnoidaan mielen sisältöjä tehtäessä "automaattisia" toimintoja esim. tiskaus, hampaiden pesu

Muodollinen harjoittelu

Harjoittelu arjessa

Vertaisarvioituja artikkeleita Ebscossa: ”mindfulness” abstraktissa



Mindfulness-harjoittelun vaikutuksia

- ▶ stressinhallinta ja rentoutuneisuus lisääntyvät
 - mm. koska mindfulness vähentää veren stressihormonipitoisuutta
- ▶ unettomuus vähenee
- ▶ omien ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten havainnointitaito kehittyy.
- ▶ elämään tulee enemmän keveyttä ja iloa

- ▶ Repo, Saara & Lehto, Juhani The effects of Mindfulness Based Stress Reduction program on reducing stress and promoting well-being among academics. Presentation in the Center for Mindfulness Research and Practice Conference in University of Bamberg July 2015



Tutkimustuloksia

- ▶ Aktivoi aivoalueita, jotka ovat yhteydessä empatiaan ja mentalisaatioon (kykyyn havainnoida toisen ja omia psyykkisiä tiloja)
- ▶ Aivojen aktivaation painopiste siirtyy etuotsalohkoalueelle, joka säätelee tarkkaavuutta
- ▶ Vaikuttaa samoin kuin turvallinen kiintymyssuhde
 - > Tunteiden, toiminnan ja motoriikan säätely vahvistuvat
 - > Suhde itseen ja toisiin muuttuu lempeämmäksi
- ▶ Itsemyötätuntoiset ihmiset ovat sinnikäämpiä tavoitteittensa suhteen.

Hengitä sisään,
hengitä ulos,
olet perillä.

