

Tietoisuustaidot ja mielen ehdollistumat

OLLI VILJANEN



On merkittävää, miten vapauttavalta tuntuu huomata, että ajatuksesi ovat vain ajatuksia, eivätkä ne ole yhtä kuin sinä tai todellisuus. (...) ajatusten tunnistaminen ajatuksiksi vapauttaa sinut niiden usein vääristyneeksi luomasta todellisuudesta ja antaa mahdollisuuden selvänäköisyyteen ja parempaan elämänhallintaan.

– Jon Kabat-Zinn (Segal, Williams & Teasdale 2002, 41)

Artikkelissani käsittelen opiskeluun vaikuttavia negatiivisia ajatusmalleja ja mahdollisuuksia niiden purkamiseksi tietoisuustaidoiksi kutsutun menetelmän avulla. Psykologian kognitiivisen suuntauksen perusnäkemysten mukaan ajattelumme vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten koemme ja kohtaamme maailman. Ongelmalliseksi asetelma muodostuu, kun tulkintamme ovat siinä määrin virheellisiä, että ne aiheuttavat ylimääräistä ahdistusta, pelkoa tai toimintaa, joka ei ole toivottavaa (Kähkönen ym. 2008, 5–20.) Negatiivisesti ehdollistunutta ajattelua ja sen vaikutusta opiskeluun on tarkasteltu kasvatustieteissä. *Jack Mezirow* nimittää mielen rajoittavia ajatusmalleja psykkiksi vääristymiksi. Kasvatustieteiden kehityksen kannalta on ensiarvoista tutkia näiden vääristymien syntyä, niiden vaikutusta oppimiseen ja oppijan hyvinvointiin sekä ennen kaikkea pohtia mahdollisuuksia opiskelijoiden psykkisten vääristymien purkamiseen.

Artikkelissani yhdistän kasvatustieteiden ja psykologian limittyviä käsitteitä niistä kognitiivisista prosesseista, jotka vaikeuttavat ihmisen toimintaa ja esittelen tietoisuustaidot, kognitiivisen psykoterapian erään hoitomuodon. Teoreettista taustaa vasten peilaan kokemuksiani tietoisuustaitojen vaikutuksesta ajattelun vääristymiin avoimen yliopiston opiskelijoilla.

Kognitiivisen psykologian nousu 1960-luvulla aiheutti vallankumouksen ihmistieteissä. Muutos näkyi kasvatustieteissä kognitiivis-konstruktivistisen oppimiskäsityksenä, jonka mukaan ihminen on opitun tiedon aktiivinen rakentaja, ei ainoastaan sen passiivinen vastaanottaja. Ihmisen aikaisemmat uskomukset alettiin näin nähdä uusien asioiden oppimisen perustana. (Vilkko-Riihelä 2001, 326, 333–338.) Kognitiivisen toiminnan painotus oppimisprosessissa näkyi muun muassa Albert Banduran tunnetussa teoriassa ihmisen pystyvyydestä. Bandura ehdotti, että ihmisen uskomukset omasta pystyvyydestä toimivat itsensä toteuttava ennusteena. (Vilkko-Riihelä 2001, 498–500.)

Pystyvyyssuskomusten alkuperää auttaa selittämään ehdollistumiseksi kutsuttu ilmiö. Ehdollistuminen tapahtuu yksinkertaistaen silloin, kun yksilö oppii reagoimaan neutraaliin ärsykkeeseen kuin kyseessä olisi merkityksellinen ärsyke. Ehdollistuminen käynnistyy esimerkiksi yksilön joutuessa tavalla tai toisella ahdistavaan tilanteeseen. Tulevaisuudessa tuosta tilanteesta muistuttavat neutraalit ärsykkeet tai pelkkä tieto vastaavanlaiseen tilanteeseen joutumisesta voivat laukaista hänessä epämiellyttävän tuntemuksen, ikään kuin edessä olisi väistämättä uhkaava paikka. Tämä ehdollinen ärsyke aiheuttaa pelkoa tai ahdistusta,

joka puolestaan vaikeuttaa toimimista tuossa muuten neutraalissa tilanteessa, josta mielen ehdollistumat tekevät hankalan. (Vilkko-Riihelä 2001, 317–321.)

Ihmisen uskomusten ja toiminnan välisten suhteiden tunnetuimpia tutkijoita kasvatustieteissä on Jack Mezirow. Uudistavan oppimisen mallin kehittänyt Mezirow (1996, 30–35) määrittelee *psykykset vääristymät* ennako-olettamuksiksi, jotka aiheuttavat aiheetonta pelkoa ja jotka puolestaan hankaloittavat tai rajoittavat elämäämme. Esimerkkinä vääristymien synnystä Mezirow (1991, 138–139) käyttää lasta, jota moititaan varttuessaan jatkuvasti epäonnistumisesta. Lapsi kokee tällöin epäonnistumisen olevan kiellettyä ja kokee pelkoa joka kerta, kun epäonnistuminen on mahdollista. Onnistumisen määrittely on aina kuitenkin perhe- tai kulttuurisidonnaista, eikä täten johdu suoraan todellisuudesta. Tästä huolimatta lapsi kehittää mielessään painajaiskuvia epäonnistumisen seurauksista, julkisesta nöyryytyksestä tai hylätyksi tulemisesta aina, kun kokee olevansa altis epäonnistumiselle, siinä mielessä kuin hänelle epäonnistuminen on määritelty. Tämä pelko puolestaan varjostaa lasta hänen varttuessaan. Mezirow väittää, että suurin osa näistä vääristymistä karisee aikuisuuden myötä, mutta erityisen hankalat tuntemukset jäävät elämään pidemmäksi aikaa. (Mezirow 1996, 33–35.)

Onko näille vääristymille mitään tehtävissä? Mezirowin uudistavan oppimisen mallin tarkoitus on vapauttaa ihminen alkuperäisistä ajattelun vääristymistä tuomalla ne päivänvaloon ja hävittämällä ne kriittisen reflektion avulla. Mezirowin mukaan ainoastaan aikuisella ihmisellä on edellytykset kriittiseen reflektioon, joten uudistavan oppimisen malli on suunnattu nimenomaan aikuisopiskelijoille. Mezirowin teoriassa ennako-olettamusten kyseenalaistaminen siinä määrin, että niistä voisi vapautua, vaatii pitkällistä kriittistä reflektiota. (Mezirow 1996, 35.) Artikkelissani tarkastelen lievempää negatiivista ajattelua, jolloin kevyempi hoitomuoto voisi olla riittävän tehokas. Näihin tarkoituksiin sopiva tietoisuustaidoiksi nimitetty menetelmä syntyi kognitiivisen psykologian suuntauksen sisällä 1990-luvulla.

Tietoisuustaidot ja vääristymien paljastuminen

Psykologi Guy Claxton (2005, 310–312) esittelee tietoisuustaitojen perustuvan ihmisen kykyyn ar-

vioida itseään ikään kuin etäisyydeltä. Tämä taito on ihmiselle ominainen ja on pitkällisen biologis-neurologisen evoluution tulos. Ihmisen aivot kykenevät tarkkailemaan maailmaa kahdesta näkökulmasta: yhtäältä subjektin näkökulmasta, toisaalta puolueettoman tarkkailijan asemasta, jolloin subjekti, mukaan lukien tämän ajatukset ja tuntemukset, nähdään siinä toimivana objektina muiden joukossa. Tässä tiedostamisen tavassa aivot kykenevät tarkastelemaan yhtä aikaa ympäristöä ja itseään ympäristön toimijana. Tällöin yksilö kykenee selkeämpiin havaintoihin ympäristöstä ilman, että subjektin motivaatiot tulevat yhtä vahvasti havaintojen tielle. Molemmat tavat havaita maailma ovat hyödyllisiä, mutta tietoisuustaitojen parantava vaikutus on seurausta jälkimmäisestä, ihmisen kyvystä tarkastella itseään 'kolmannessa persoonassa'.

Tietoisuustaitoja (eng. *mindfulness*) harjoittaessaan ihminen havainnoi kaikkea mielessään ja ruumiissaan tapahtuvaa tässä hetkessä eli ryhtymättä käsittelemään mennyttä tai tulevaa. Ajatukset, tuntemukset ja aistimukset tiedostetaan niihin reagoimatta ja hyväksytään sellaisinaan. Tietoisuustaitojen menetelmää kuvaa osuvasti sen toinen suomenkielinen käännös: *tietoinen hyväksyvä läsnäolo*. Yksinkertaisin keino harjoittaa tietoisuustaitoja on ajatusten ja niiden synnyttämien tuntemuksien tarkkailu niiden ilmaantuessa. Tarkkailuun ei vaadita teknistä taitoa, päinvastoin. Mitä enemmän tietoisuustaidot nähdään suoritteena, sitä vähemmän harjoittamisesta on apua. Toneaton (2002, 77) mukaan menettely toimii nimenomaan, kun kyse on ahdistusta aiheuttavista ajatuksista. Tietoisuustaitojen ja psyykkisten vääristymien välinen yhteys syntyy siitä, että psyykkiset vääristymät ovat määritelmällisesti ulkoapäin saatuja ehdollistuneita ajatusmalleja, jotka ilmenevät tiedostamattomina reaktioina. Näiden ajatusten tarkkaileminen saattaa paljastaa ne ehdollistumiksi. Tämä on tietoisuustaitojen tärkein oivallus: ahdistus ja pelko syntyvät valtaosin tiedostamattomina, opittuina reaktioina sinänsä neutraaleihin tilanteisiin, minkä havaitseminen yhdessä ajatusten sallimisen kanssa vähentää reaktioiden voimaa.

Tietoisuustaidot kuulostavat aluksi liian yksinkertaiselta menetelmältä toimiakseen, kysehän ei ole muusta kuin omien sisäisten prosessien havainnoimisesta ja hyväksymisestä. Mutta ihmiselle, joka on tottunut automaattisesti reagoimaan mielen sisältöön ilman sen suurempaa kritiikkiä,

tietoisuustaidot voivat tarjota radikaalin näkökulman omiin ongelmiin. Menetelmän harjoittamiseen sisältyy myös muutama yleinen kompastuskivi. Ensiksi, Holmbergin (2005, 84–85) mukaan ihmisillä on yleinen oletus, että epämiellyttävistä tunteista ja ajatuksista on pyrittävä eroon. Tutkimuksen on kuitenkin todistettu, että yrityksemme välttää ikäviä ajatuksia vahvistavat niitä ja tekevät niistä pitkäkestoisempia. Hyväksyvän tiedostamisen tavoitteena on luopua kamppailusta omia ajatuksia ja tunteita vastaan. Toiseksi, Claxton (2005, 313) muistuttaa, että tarkastellessaan itseään voi helposti käydä niin, ettei tarkastelu ole lainkaan neutraalia, vaan ihminen putoaa arvostelevan itsetietoisuuden tilaan. Tästä syystä tiedostamisessa on otettava huomioon kaikki sisäiset prosessit, myös ne, jotka pyrkivät ”arvostelemaan” toisia prosesseja. Kolmanneksi, menetelmään saattaa liittyä mielikuva passiivisuudesta, mutta kysymys on suhtautumistavan muuttumisesta, jonka jälkeen toiminnan motiivit selkeytyvät ja toiminta palvelee oikeaa tarkoitusta. Kuten Linehan asian kiteyttää: tiettyihin tilanteisiin osallistuminen edellyttää kykyä ikään kuin astua tilanteen ulkopuolelle (Segal ym. 2002, 40).

Toneaton (2002, 74–76) mukaan menetelmän avulla on mahdollista oivaltaa eräitä kognitiiviseen toimintaan liittyviä olennaisia piirteitä. Ensiksi, voidaan huomata, että ahdistavat ajatukset ovat ehdollistumia eli ne syntyvät aiempien kokemustemme, uskomustemme ja asenteidemme pohjalta. Tästä seuraa, että hankalat ajatukset eivät sellaisenaan pidä paikkansa. Esimerkiksi itsen kohdistuva tuomitseva ajatus on reaktio aiempaan ehdollistumiseen, ei sinänsä objektiivinen tieto itsestä. Vielä saatetaan oivaltaa, että ahdistavia ajatuksia ei voi välttää eikä hallita, sillä hallinnan pyrkimys vahvistaa niitä. Tällöin ymmärretään, että vaikeimmatkin ajatukset ovat vain ajatuksia ja sellaisina ohimeneviä, kun niiden annetaan olla.

Tietoisuustaidot ovat saavuttaneet lyhyessä ajassa poikkeuksellisen laajan kannatuksen psykologian ja laajemmin lääketieteen alalla. Menetelmän läpimurto tieteellisessä maailmassa on perustunut kattavaan tutkimuspohjaan, jonka mukaan tietoisuustaitojen on todettu auttavan muun muassa persoonallisuushäiriöiden, masennuksen, kroonisen kivun ja ahdistuneisuuden hoidossa (Kähkönen ym. 2008; Kabat-Zinn 2007; Farmer & Chapman 2008.) Artikkelini kannalta olennainen kysymys on, voiko tietoisuustaidoista olla apua aikuisopiskeluun liittyvien lievempien psyykkis-

ten vääristymien käsittelemisessä.

Aiemman tutkimuksen perusteella voidaan olettaa, että tietoisuustaidoista on hyötyä psyykkisten vääristymien kyseessä ollen. Harvey (2009, 2) mukaan tietoisuustaitojen terapeuttinen vaikutus ilmenee nimenomaan niin, että henkilön ehdollistuneet ajattelumallit alkavat purkautua. Tietoisuustaitojen psykologian mukaan vääristyneet ajattelumallit elävät henkilön mielessä niin kauan, kuin niiden aiheuttamia negatiivisia ajatuksia tai tunteuksia ei nähdä vääristymistä johtuviksi, niihin suhtaudutaan itsestäänselvyksinä ja niitä vastaan pyritään jatkuvasti kamppailemaan.

Holland (2006, 1843) on puolestaan ollut opettamassa tietoisuustaitoja valinnaisilla kursseilla Yhdysvaltain korkeakouluissa ja nähnyt opetus-alalla kasvavan kiinnostuksen vaihtoehtoisia opetusohjelmia kohtaan. Hollandin mukaan tietoisuustaidot voivat edistää opiskelijoiden luovuutta, psyykkistä hyvinvointia ja kykyä hallita muuta opittua aineista paremmin. Shapiro ym. (1998, 586, 593) tutkivat kahdeksan viikkoa kestävästä tietoisuustaitojen perehdytyskurssin vaikutusta lääketieteen opiskelijoiden hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan tietoisuustaidoissa harjaantunut ryhmä osoitti selvästi vähemmän ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden merkkejä kuin verrokkiryhmä. Astinin (1997) tutkimuksessa yliopisto-opiskelijat ilmoittivat yhtä lailla psykologisten ongelmien vähentymisestä harjoiteltuaan tietoisuustaitoja.

Kokemuksia vääristymistä ja tietoisuustaidoista

Kokemukseni tietoisuustaitojen soveltamista opetuksessa tulevat avoimen yliopiston opiskelijoita koskevasta pienimuotoisesta kokeilusta. Opiskelijat suorittivat kokeilun aikana avoimen yliopiston kursseja intensiiviseen tahtiin pyrkiäkseen opintojen päättyessä yliopistoon opiskelemaan. Joukko opiskelijoita (noin 30) perehdytettiin tietoisuustaitoihin ja pyydettiin kertomaan kirjallisesti kokemuksistaan.

Opiskelijat perehdytettiin tietoisuustaitoihin suullisesti ja kahden menetelmää esittelevän tekstin kautta. Esittelyn jälkeen opiskelijoita pyydettiin harjoittamaan tietoisuustaitoja opiskelun ohella 1–2 viikon ajan. Jakson päätteeksi heitä pyydettiin kertomaan kirjallisesti vapaassa muodossa omista mahdollisista psyykkisistä vääristymistään, niiden vaikutuksesta opiskeluun ja tietoisuustaitojen harjoittamisen kokemuksistaan. Tehtävä oli

vapaaehtoinen, ja kirjallisen tehtävän suoritti lopulta kahdeksan opiskelijaa. Osallistuneet opiskelijat kertoivat ajatuksistaan kiitettävän avoimesti, minkä kenties mahdollisti se, että ajatuksiin suhtauduttiin jo esittelytekstissä ikään kuin rakennettuina tutkimuskohteina, ei ajattelijan persoonaa paljastavina tosiasioina.

Opiskelijoiden kirjoitusten perusteella yleisin hankalaksi koettu asia oli opiskeluun liittyvä kiire. Puolet kirjoituksista käsitteli vaikeuksia saada aika riittämään opiskeluun. Tämän selittää osaksi intensiivinen opiskelutahti, mutta jokaisesta kirjoituksesta löytyi syvempiä selityksiä kiireelle. Kiireen kokemus ei nähty absoluuttisena, vaan oman ajattelun kautta voimistuvana.¹

Erään opiskelijan (1) mukaan opiskelua vaikeuttaa työtaakan suuruus tai ”ainakin sen kuviteltu koko.” ”Kun sitten viimein aloitan tehtävän, olen yleensä kuluttanut niin paljon aikaa manatessani työn tulevaa kokoa, että minulle tulee kiire saada tehtävä valmiiksi, enkä kiireen vuoksi pysty tekemään parastani.” Toinen opiskelija (2) kertoo samasta tapahtumaketjusta toisin sanoin: ”Kun tentti lähenee, tulee kiire ja alkaa hermostuttaa, eikä lukeminen suju.” Hermostuminen ja paniikin tunne kytkeytyvät itsensä tuomitsemiseen eräällä opiskelijalla (3): ”H-hetkellä manaan sitä, etten aloittanut lukemaan ajoissa. Puolet lukuajastakin menee aina itseä soimaten.”

Kaikissa edellä kuvatuissa katkelmissa kiireen taustalla on psyykkisiksi vääristymiksi määriteltäviä olettamuksia. Ne aiheuttavat työn tekemisen lykkäämisen, mikä vahvistaa kiireen kokemusta. Kiireen kokemus puolestaan aiheuttaa paniikin tunteen, joka vaikeuttaa suoriutumista.

Seuraavassa olettamuksessa kiireen kokeminen on hyödyllistä suoriutumisen kannalta (4): ”Ehkäpä kiireellä onkin isompi positiivinen vaikutus suoritukseen ja tuloksiin kuin mitä luulenaan. (...) Paineen alla saan paljon aikaan, sekä muutenkin usein hyviä tuloksia.” Onkin tehtävä ero aikarajojen kannustavan vaikutuksen ja suoritusta heikentävän paniikinomaisen kiireen kokemuksen kanssa. Suoritusta heikentävä ja ahdistusta tuottava kiireen tunne on hyödytön. Opiskelijat saattavat kuitenkin uskoa ahdistavan kiireen kokemuksen tuovan tehokkuutta, mikä voi olla osasy siihen, että vääristymät säilyvät sitkeästi.

Toinen opiskelua hankaloitava asia oli nolaus tulleminen pelko (5): ”...jos esimerkiksi ryhmässä pitää keskustella jostain aiheesta, joka on

minulle uusi ja vähänkin vieras, en uskalla sanoa mitään. Pelkään ensinnäkin, etten ole välttämättä sisäistänyt asiaa oikein ja sanoisin jostain ihan virheellistä, ja pelkään myös, että saan itseni näyttämään tyhmältä muidenkin silmissä.”

Kyseisessä tapauksessa vääristymät yhtä lailla rajoittavat toimintaa. Alkuperäiset olettamukset ovat, ettei henkilö usko kykyjensä riittävän ”oikeaan” keskusteluun ja että tämä saa hänet ”näyttämään tyhmältä”, mikä on tuomittavaa. Nämä olettamukset aiheuttavat suoraan sen, ettei henkilö uskalla osallistua keskusteluun.

Miten tämä noidankehä olisi tietoisuustaitojen avulla vältettävissä? Ensiksi, näkemällä ahdistusta ja pelkoa aiheuttavan ajattelun vaaraton, pakonomainen ja ohimenevä luonne. Kauhukuvien tai ei-toivottujen seurausten maalailu mielessä voidaan nähdä osana mielen sisäistä ajattelun virtaa, ei osana ulkoista todellisuutta. Edelleen saatetaan nähdä, että tiettyjen seurausten tuomitseminen ja pelkääminen johtuu ehdollistuneesta ajattelusta. Tietoisuustaitojen harjoittaminen saattaa osoittaa, että pelon ja ahdistuksen näkeminen opettetuina ajatusmalleina heikentää olennaisesti niiden vaikutusta elämään.

Pohjimmiltaan kaikissa kirjoituksissa opiskeluun liittyvä pelko palautui pelkoon epäonnistumisesta, mikä kytkeytyi omanarvontunteeseen. Eräs opiskelija havainnollistaa tämän syvällisesti (6): ”Olen erittäin kriittinen itseäni kohtaan kaikessa, mitä teen. Onnistumisenkin jälkeen saatan pohtia mitä voisin seuraavan kerran tehdä paremmin. Aina pitää menestyä. Minulle on aina sanottu kotona, että koulu pitää hoitaa kunnolla. Olen ilmeisesti ottanut siitä aika paljon paineita. Jos olen saanut esimerkiksi kokeesta tavoitettani huonomman numeron, masennun ja petyn itseäni. (...) Epäonnistumisenpelko seuraa koko ajan mukana. (...) Tuntuu jotenkin, että olen huonompi ihminen, jos en menesty, vaikka tiedänkin, etteivät asiat mene niin.” Tässä tapauksessa ihminen olettaa, että epäonnistuminen – kuten se on hänelle määritelty – merkitsee oman ihmisarvon heikentymistä, huononemista ihmisenä. Olettamus aiheuttaa luonnollisesti pelkoa aina, kun on olemassa pienikin ”epäonnistumisen” riski. Se on ilmeinen virheellinen tulkinta, vääristymä, sillä opiskelijan ihmisarvo ei heikkene arvosanojen laskeudessa. Mutta tätä virheellistä tulkintaa opiskelija ei itse huomaa. Tällöin epäonnistumisen pelko varjostaa opiskelua, ja opiskelija on tuskin kovin tehokas tai hyvinvoiva.

Opiskelijoiden vapauttavat oivallukset

Toneaton (2002, 75–76) listaamat tietoisuustaitojen vapauttavat oivallukset löytyivät opiskelijoiden kirjoituksista. Seuraavan opiskelijan kirjoituksessa on ymmärretty, että aiemmat ehdollistumat vaikeuttavat opiskelua, aiheuttavat ”väärää” havaintoja, jolloin keskittyminen vaikeutuu. (7): *”Siloin voisi keskittyä juuri käsillä olevaan asiaan, eikä tarvitsisi miettiä, miten on viimeksi epäonnistunut. Voisi oppia keskittymään ns. oikeisiin havaintoihin eikä olla niin helposti tunteiden vietävänä. (...) Tuomitsevien ja arvottavien ajatusten huomaaminen voisi johtaa siihen, että oppisi keskittymään itse ongelman ytimeen, ei vain valittamaan siitä, jolloin asia ei muutu millään tavalla.”* Tietoisuustaitojen mukaan tehokain toiminta mahdollistuu niin, että ongelman tai tehtävän ympäriltä karsitaan ylimääräiset tunne-reaktiot, niistä ikään kuin astutaan ulkopuolelle, jolloin ongelman objektiivisempi käsittely nykyhetkessä mahdollistuu. Tämä on mahdollista vain, mikäli ajattelu nähdään ainoastaan ajatteluna.

Eräs opiskelija koki omien ajatusmallien tarkailun hyödylliseksi opiskelun tehostamisen kannalta(1): *”Taitoa pystyä tarkkailemaan itseään ja tuntemuksiaan kauempaa on hyödyllinen jokaiselle. (...) Uskoisin jos pystyisin paremmin tiedostamaan nämä tuntemukset voisin tarttua härkää sarvista nopeammin ja saada enemmän ja parempaa aikaan.”* Yhdelle opiskelijalle tietoisuustaidot antavat työkaluja kyseenalaistaa omaa ajattelua (4): *’Minä en kerkeä’ -ajatusten voisi kuitenkin kyseenalaistaa melko helpostikin. (...) ’Miksi et muka kerkeä?’ ’Kerkeän jos aloitan nyt.’ ’Ei sinulla oikeasti ole kiire, tenttiin on vielä reilusti aikaa, rauhoitu ja aloita nyt, niin ei tule kiire.”* Olennaista on, että opiskelija ymmärtää ajatusten olevan vain ajatuksia. Oli kyse uhkakuvasta tai itsekriittisestä ajatuksesta, heikkenee ajatuksen teho, kun se tiedostetaan.

Tietoisuustaitojen harjoittamiseen liittyvä yleisin kompastuskivi tuli ilmi seuraavassa kirjoituksessa (6): *”Tiedän kyllä täysin, että näin ei pitäisi ajatella, mutta siltä se vaan tuntuu. (...) Tiedostan kyllä todellakin ongelmani, mutta en pääse siitä eroon. Vaikka tiedän, että aina ei tarvitse olla paras ja että se, kun tekee parhaansa, riittää, tunnen silti pettäväni jonkun epäonnistumisellani.”* Tietoisuustaidoista tulee tuskallinen tapamuistuttaa omista puutteistaan, mikäli sen yhtey-

dessä ei harjoiteta ajatusten ja tuntemusten hyväksyntää (Holmberg 2005, Claxton 2005). Ajatuksia ei ole tarkoitus poistaa, eikä omia ajattelutapojaan muuttaa, vaan niiden hyväksyminen ehdollistumina riittää. Holmbergin (2005, 79) mukaan suorituspainotteisessa yhteiskunnassa konkreettinen tekeminen korostuu ongelmaratkaisuissa, myös mielen sisäisiä ongelmia käsiteltäessä. Vaikka tutkimukset osoittavat, että yritykset väkivalloin muokata mielen prosesseja synnyttävät helposti noidankehän, jossa ahdistusta herättäviä ajatuksia ei voi tukahduttaa kuin hetkellisesti ja tästä seuraava kokemus omasta puutteellisuudesta ajattelun säätelijänä vahvistaa niitä. Oman ajattelun hyväksyminen tuntuu hankalalta, mikäli ajattelua on opetettu säätelemään tai tuomitsemaan, kuten opiskelijan tapauksessa, joka ’tietää, että näin ei pitäisi ajatella’.

Toinen tietoisuustaitojen soveltamiseen liittyvä ongelma oli opiskelijan ennakkoluulo tiedostamisen aiheuttamasta passiivisuudesta (4): *”Kärsiikö tehokkuuteni kuitenkin siitä, jos tuudittaudun liikaan kiireettömyyteen, jolloin en välttämättä aloita ollenkaan ajoissa.”* Tiedostamisen tarkoitus on kuitenkin poistaa vain toimintaa rajoittavaa irrationaalista ahdistusta, jolloin henkilö voi selkeällä mielellä arvioida, mitä toimintaa häneltä vaaditaan, ja toteuttaa se. Ajatus, että rauhallinen tiedostaminen ja olosuhteiden hyväksyminen merkitsee passivoitumista, on harhaluulo. (Segal ym. 2002.)

Lopuksi

Kokeiluun osallistuneet opiskelijat kokivat poikkeuksetta tietoisuustaitojen harjoittamisen helpottavan opiskelua ja ahdistavien ajatusten käsitteilyä. Kokeilun onnistumisen kannalta heikkoutena voidaan kuitenkin nähdä esittelyn vajavuus. Menetelmään perehdyttämiseen tulisi käyttää enemmän aikaa. Toinen ongelma saattoi olla se, että opiskelijat tulkitsivat tietoisuustaidot ajatusten sääteliseksi, jossa negatiivisia ajatuksia pyritään poistamaan psykologisilla tempuilla. Valmiiksi kiireiset opiskelijat tuskin ehtivät opetella uusia vaativia taitoja opiskelun lomassa. Tällainen väärinkäsitys on voinut johtua esittelytekstien luonteesta tai jo pelkästään tietoisuustaito-suomennuksesta, joka viittaa tekniseen osaamiseen.

Laajempi tutkimus voisi paljastaa, onko tietoisuustaidoista todella hyötyä opiskeluun liittyvien haasteiden käsittelemisessä. Mikäli näin on,

voidaan tietoisuustaitojen soveltamista aikuiskoulutukseen ja laajemmin opetuslalle perustella opiskelua haittaavien ajatteluväristymien heikkeneemisellä, mikä saattaa tuoda opiskelijoille parempia oppimistuloksia kohentuneen keskittymiskyvyn myötä. Tietoisuustaitojen opettaminen ei vaadi suurta ajallista panostusta opettajalta, sen voi hyvin toteuttaa kurssiopetuksen ohella tai lyhyiden valinnaisten kurssien muodossa.

Tietoisuustaitojen käyttöä tulee kuitenkin ennen kaikkea perustella opiskelijoiden hyvinvoinnilla. Esimerkiksi yliopisto-opiskelijoiden kokemat mielenterveyshäiriöt ja stressikokemukset ovat tsaaisesti lisääntyneet 2000-luvulla, mikä aiheuttaa opiskelukyvyn ja toimintakyvyn alenemista (Repo & Pylkkänen 2006, 12–13). Tietoisuustaitojen vastaus opiskelijoiden stressiin ei ole sen päihittäminen, vaan ratkaisevien kysymysten esittäminen stressin luonteesta. Mistä ahdistavat ajatukset tulevat? Mitä ennako-olettamuksia menestymisestä tai omanarvontunteesta ajatusten taustalla on? Voidaanko nämä ajatukset oppia hyväksymään, ilman pyrkimystä muuttaa niitä, olosuhteita tai itseä?

Omien ajattelumallien tiedostaminen saattaa myös tuoda oivalluksia, jotka eivät sinänsä liity ahdistaviin ajatuksiin, vaan omaan elämäntapaan yleisemmin (2): ”Elämässä mikään hetki ei ole oikea tai sopiva ja aina vain odottaa parempaa hetkeä ’asioiden tekemiselle’. Sitä ei kumminkaan koskaan tule.” Tietoisuustaitojen perimmäisiä tarkoituksia onkin nykyhetken hyväksyminen, jolloin sitä ei tarvitse kroonisesti paeta kohti toista sopivampaa, mikä olisi jo itsessään opettamisen arvoista.

Viite

1. Opiskelijat on jaoteltu satunnaiseen numerojärjestykseen, joka esitetään suluissa.

Lähteet

- Astin, J.A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 66 (2), 97–106.
- Claxton, Guy (2005). Mindfulness, learning and the brain. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (4), 301–314.
- Farmer, Richard F., & Chapman, Alexander L., (2008). *Behavioral Interventions in Cognitive Behaviour Therapy. Practical Guidance for Putting Theory into Action*. American Psychological Association, Washington, DC.
- Harvey, Wendy (2009). Mindfulness in practice. *Healthcare Counselling & Psychotherapy Journal*, 9 (1), 3–7.
- Holland, Daniel (2006). Contemplative Education in Unexpected Places: Teaching Mindfulness in Arkansas and Austria. *Teachers College Record*, 108 (9), 1842–1861.
- Holmberg, Nils (2005). Zen, mindfulness ja vaeltava mieli. *Kognitiivisen psykoterapian verkko-lehti*, 2 (2), 72–93.
- Kabat-Zinn, Jon (2007). *Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa*. Helsinki: Basam Books OY.
- Kähkönen, Seppo, Karila, Irma & Holmberg, Nils (toim.) (2008). *Kognitiivinen psykoterapia*. Hämeenlinna: Duodecim.
- Mezirow, Jack (1991). *Transformative Dimensions of Adult Learning*. Jossey-Bass Inc, San Francisco.
- Mezirow, Jack (toim.) (1995). *Uudistava oppiminen – kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa*. HY Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Repo, Eija & Pylkkänen, Kari (2006). *Palauttaako terapia menetetyn opiskelukyvyn? Opiskelukyky ja kuntoutus -projektin loppuraportti*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 42. Helsinki: YTHS.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford.
- Shapiro, S.L., Schwartz, G.E & Bonner, Ginny (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21 (6), 581–599.
- Toneatto, T (2002). A metacognitive therapy for anxiety disorders: Buddhist Psychology applied. *Cognitive and Behavioral Practice*. 9 (1), 72–78.
- Vilkko-Riihelä, Anneli (2001). *Psykye. Psykologian käsikirja*. Porvoo: WSOY.