

Tekstivastine MieliLiike äänite 3 Tunteiden hyväksyntä ja esteiden kohtaaminen

"Moi – kiva kun oot löytänyt MieliLiike-podcastin äärelle. Tämä on podcast, jossa liikutaan mielen hyvinvoinnin teemojen parissa – välillä luonnossa, välillä mielikuvissa ja käytännön harjoituksissa. Mun nimi on Viivi Ahvo, ja toimin sun ohjaajana tässä kuuden jakson sarjassa, jonka on toteuttanut MieliLiike hanke. Laita siis kuulokkeet korville ja lähdetään yhdessä liikkeelle – mielen ja kehon matkalle."

Tämän kolmannen jakson teemana on tunteiden hyväksyntä ja esteiden kohtaaminen. Jakson tavoitteena on opetella suhtautumaan tunteisiin ja omiin ajatuksiin myötätuntoisemmin ja sallivammin, sekä lisätä ymmärrystä tunteiden merkityksestä ja yhteydestä omaan toimintaan. Jakson aikana kerron sinulle tunnetaidoista ja pääset harjoittelemaan tunteiden hyväksymisen taitoja, erityisesti silloin, kun tunteet tai ajatukset tuntuvat estävän hyvinvointiasi. Ennen kuin syvennyttään tämän jakson teemaan, otetaan hetki itselle ja keholle.

Nouse seisomaan ja ota hieman tilaa ympäriltäsi. Herättele kehoa pyöräyttämällä hartioita ympäri. Ota hieman leveämpi asento jalkoihin ja siirrä sitten painoa jaloilla puolelta toiselle ja keinuta itseäsi lempeästi, voit myös ottaa muutaman avaavan venytys liikkeen. Samalla voit miettiä, miltä susta tuntuu juuri nyt. Kun olet tavoittanut tämän hetken tunnetilan, pohdi millainen liike sopisi siihen ja voit tehdä tätä omaa mieliliikettäsi. Jos tunnet itsesi jännittyneeksi, voit ravistella kehoasi, tai jos tunnet ahdistusta, ja kaipaat turvaa ja lempeää kosketusta, voit viedä omat kätesi ympärillesi halaukseen ja keinuttaa itseäsi lempeästi ja rauhallisesti hengityksen tahtiin.

Nyt kun olemme herätelleet kehoa ja tunnustelleet tämänhetkistä tunnetilaa, voimme siirtyä tarkastelemaan tätä aihetta hieman syvemmin. Voit nyt vain keskittyä kuuntelemaan.

Tunteet ovat osa ihmisyyttä, ne ohjaavat meitä, kertovat tarpeistamme ja voivat toisinaan myös haastaa meitä. Ne voivat olla nopeita, automaattisia reaktioita tai tietoisempia tunnekokemuksia. Ilo, viha, suru, hämmästys, pelko ja inho ovat yleismaailmallisia perustunteita.

Tunteet ovat yhteydessä mielessä herääviin ajatuksiin, käyttäytymiseen ja kehon vireystilaan. Usein ne heräävät nopeasti, emmekä aina edes huomaa tai tunnista niitä. Tunteita voidaan myös tarkastella tietoisesti havainnoinnin ja huomaamisen avulla, jolloin heränneet tunteet ovat enemmän tietoisia tunnekokemuksia, ja itseasiassa tietoisuuden lisääntyessä omien tunteiden säätelyminen myös helpottuu.

Vaikka tunteet voivat olla automaattisia ja joskus hyvinkin voimakkaita, ne eivät ole sama asia kuin teot, eikä niiden tarvitse johtaa toimintaan. Tunteiden laatu, voimakkuus ja kesto vaihtelevat. Hetkellisesti ne voivat tuntua hyvin vahvoilta, mutta usein ne tasaantuvat, kun niille antaa tilaa ja tarkastelee niitä hieman etäämmältä.

Meillä on taipumus jakaa tunteet myönteisiin ja kielteisiin, joka voi johtaa virheellisiin tulkintoihin, joissa myönteiset tunteet olisivat parempia, hyödyllisiä ja sallittuja, kun taas kielteiset tunteet huonompia, hankalia ja kiellettyjä. Kuitenkin kaikki tunteet ovat tärkeä osa elämäämme, ja niillä on usein tärkeä viesti. Kaikenlaisia tunteita on mahdollista hyödyntää osana omaa tilannetta. Joskus tunteet syntyvät eletyn elämän ja meidän aiempien kokemusten herättämänä, eikä niinkään olemassa olevan tilanteen takia tai seurauksena. Esimerkiksi pelko tai ahdistus voi syntyä ilman todellista uhkaa, aiempien kokemusten pohjalta.

Tunnetaitojen eli tunteiden huomaamisen, hyväksymisen ja havainnoinnin avulla me voimme ymmärtää itseämme paremmin ja löytää tekoja sekä toimintaa, jotka tukevat hyvinvointiamme.

Havainnollistetaan tunteiden välttämistä ja hyväksyntää kielikuvaharjoituksen avulla. Voit keskittyä kuuntelemaan kielikuvaa, ja jos haluat voit sulkea silmäsi.

Rantapallo vedessä

Voit halutessasi sulkea silmäsi, jos se auttaa sinua eläytymään tähän kielikuvaharjoitukseen.

“Kuvittele mielessäsi, että epämiellyttävät ajatukset, tunteet tai muistot ovat kuin rantapallo, jonka kanssa kamppaillet vedessä. Sinä et pidä näistä epämiellyttävistä asioista ja haluat ne pois elämästäsi. Näin ollen yrität painaa rantapalloa veden alle, jotta et

näkisi sitä, ja jotta se pysyisi poissa tietoisuudestasi. Kuitenkin rantapallo pyrkii aina pompahtamaan takaisin veden pinnalle, jonka vuoksi joudut käyttämään molempia käsiäsi siinä, että saat pallon pysymään pois näkyvistä. Pallon pitäminen veden alla pitää samalla sen sisältämät asiat, ajatukset, muistot ja tunteet lähellä sinua. Jos antaisit pallon tulla pintaan, pallo saattaisi ajelehtia lähellä sinua, mistä et ehkä pitäisi. On kuitenkin myös mahdollista, että rantapallo ajautuisi vähitellen sinusta kauemmaksi. Jos päästäisit rantapallosta irti, sinulla olisi ainakin mahdollisuus käyttää käsiäsi paremmin vedessä ja uida, eikä aikasi tai energiasi kuluisi pallon pitämiseen pinnan alla pois näkyvistä.

Pohditaan kielikuvaharjoitusta seuraavien kysymysten avulla. Jos haluat voit kirjoittaa ajatuksiasi ja pohdintaa ylös paperille tai puhelimeen. Muista, että voit aina pausettaa jakson, ja jatkaa harjoitusta, kun olet valmis.

Millaisia ajatuksia metafora herätti sinussa?

Millaisia tunteita sinun on hankalaa kohdata tai millaisia tunteita tai tilanteita tekee mieli vältellä?

Entä tunteiden hyväksyntä. Mitä ajatuksia tunteiden hyväksyntä herättää?

Ihmisillä on taipumus vältellä hankalia tunteita. Tämä voi kuitenkin vahvistaa niiden vaikutusta ja ylläpitää niiden olemassaoloa. Kun tunteita pyritään kontrolloimaan tai tukahduttamaan, puhutaan tunteiden kontrollointistrategiasta, ja sillä on hyvinvoinnin kannalta haitallisia vaikutuksia. Tunteiden välttely vahvistaa usein näiden hankalien tunteiden olemassaoloa ja jopa vaikutusta, ja johtaa usein myös sellaisten tilanteiden välttämiseen, jossa niitä ilmenee. Tällöin seurauksena voi syntyä välttämiskäyttäytymistä, joka saattaa ilmetä esimerkiksi erilaisten sosiaalisten tunteiden välttämisenä ja opiskeluihin liittyvien luentojen jättämisenä väliin.

Tunteiden ja ajatusten hyväksyminen on hyvinvoinnin näkökulmasta toimivampi vaihtoehto. Se tarkoittaa, että otamme vastaan omat kokemuksemme sellaisina kuin ne ovat, ilman pyrkimyksiä välttää, muuttaa tai hallita niitä. Hyväksyminen ei tarkoita tunteen valtaan joutumista, vaan sen lempeää huomaamista. Myötätuntoinen suhtautuminen ja tunteen nimeäminen voivat helpottaa

vaikeiden tunteiden kohtaamista. Lisäksi tunteen tunnistaminen tai ilmentyminen omassa kehossa voi lisätä tunteen hyväksyntää. Tunnetta voi konkreettisesti lievittää esimerkiksi kosketuksen avulla laittamalla käsi rintakehälle, jossa ahdistus tuntuu.

Seuraavan harjoituksen avulla harjoitteleme konkreettisesti hankalien tunteiden ja ajatusten hyväksyntää. Harjoituksessa havainnollistamme liikasamaistumisen ilmiötä, joka tarkoittaa sitä, että uskotaan omaa tunnetta tai ajatusta täytenä totuutena. Lisäksi harjoituksessa pääset kokeilemaan havainnoivan näkökulman ottamista, se on taito, joka voi helpottaa ja mahdollistaa hyvinvointia tukevia tekojen tekemistä vaikeista tunteista tai ajatuksista huolimatta.

Tämän harjoituksen nimi on “minulla on ajatus”. Tarvitset kynän ja palan paperia, esimerkiksi muistilapun. Harjoituksessa on kolme vaihetta, joissa työstämme samaa alussa valittua itseemme liittyvää estävää tunnetta tai ajatusta. Kerron sinulle ohjeita tehtävän tekemiseen vaiheittain, ja annan sinulle mahdollisuuden pysäyttää kuuntelun oman työskentelysi ajaksi.

Aloitetaan harjoitus. Pohdi mielessäsi estäviä ajatuksia tai tunteita, jotka voivat olla syitä tai perusteluita sille, että jätät joitain asioita tekemättä esimerkiksi et lähde tapaamaan ystäviäsi tai jätät ulkoilun tai liikkumisen väliin.

Pohdi sellaista tilannetta, jolloin jokin estävä ajatus tai tunne on hyvin “todellinen” eli sellainen, jossa todella tuo estävä tunne tai ajatus ottaa sinusta vallan. Voit tarkastella esteitä aikaisempien kokemusten tai tämänhetkisten tilanteiden ja tapahtumien valossa. Voit pysäyttää jakson pohdinnan ajaksi nyt.

Seuraavaksi kirjoita muistilapullesi oman valintasi mukaan yksi tunne, tai ajatuseste siten, että se muotoile se alkamaan sanalla “Olen...”

Esimerkkinä estävästä tunteesta voisi olla, olen ahdistunut ja estävästä ajatuksesta olen epäonnistuja. Jos tarvitset aikaa kirjoittaa, voit pysäyttää jakson nyt.

Kun olet kirjoittanut estävän tunteen tai ajatuksesi ylös sulje silmäsi ja toista luo lause ääneen 5 kertaa. Tarkkaile samalla, miltä tuo lause tuntuu toistaessasi sitä. Voit laittaa äänitteen pauselle.

Kun olet valmis, arvioi tuon lauseen sisällön uskottavuutta asteikolla 0–100, miltä se sinusta tuntuu. 0-100 (0=ei lainkaan uskottava, 100=täyttä totta). Kirjoita lukeman ajatuksesi perään lapulle.

Kun olet valmis, jatketaan harjoitusta seuraavasti...

Kirjoita lapulle tuo sama lause, mutta muotoile se siten, että se alkaa sanoilla “Minulla on ajatus, että olen...”.

Esimerkiksi: ”Minulla on ajatus, että olen ahdistunut”. Voit laittaa äänitteen pauselle. Kirjoittamisen jälkeen toista jälleen ääneen 5 kertaa tuo asia tai lause, jonka muodostit paperille. Tarkkaile samalla, miltä tuo lause tuntuu toistaessasi sitä. Voit halutessasi laittaa äänitteen pauselle nyt.

Kun olet toistanut ääneen viisi kertaa lauseen, arvioi taas sen sisällön uskottavuutta asteikolla 0–100, miltä se sinusta tuntuu. 0-100 (0=ei lainkaan uskottava, 100=täyttä totta). Kirjoita tämä lukema lapulle.

Harjoituksen viimeisessä vaiheessa paperille jatketaan vielä lausetta siten, että siihen lisätään “Huomaan, että minulla on ajatus, että olen...”

Esimerkiksi: ”Huomaan, että minulla on ajatus, että olen ahdistunut”. Pidä tauko, jos tarvitset aikaa kirjoittamiseen.

Sulje jälleen silmäsi ja toista ääneen 5 kertaa nyt tuo asia tai lause, jonka kirjoitit. Tarkkaile samalla, miltä tuo lause tuntuu toistaessasi sitä. Laita äänite pauselle.

Arvioi vielä viimeisen kerran tuon lauseen sisällön uskottavuutta asteikolla 0–100 miltä se sinusta tuntuu. (0=ei lainkaan uskottava, 100=täyttä totta). Kirjoita luku taas lapulle. Voit laittaa äänitteen pauselle.

Päätetään harjoitus pohtimalla seuraavia kysymyksiä.

1. Koitko muutosta suhteessa kirjoittamaasi estävään tunteeseen tai ajatukseen harjoituksen aikana?
2. Oliko tuo lause – tunne tai ajatus kaiken aikaa yhtä “uskottava” vai tapahtuiko siinä muutosta?

Havainnollistetaan lopuksi harjoituksessa olleen muistilapun avulla liikasamaistumisen ilmiötä, eli sitä mitä tapahtuu, kun meitä estävä tunne tai ajatus ottaa vallan tai kun se uskotaan totuutena.

Ensimmäisenä, aseta sama lappu silmiesi eteen. Pohdi ja kokeile, kuinka helppoa sinun on liikkua ja nähdä eteenpäin lappu silmilläsi. Lappu silmillä on nyt tunne tai ajatus, joka estää sinua tekemästä itsellesi tärkeitä asioita ja hyvinvointiasi tukevia valintoja. Kuinka mahdollista sinun olisi nyt nähdä ja löytää tilanteessasi muita vaihtoehtoja toimia, kun lappu on silmilläsi?

Seuraavaksi havainnollistetaan tunteen huomaamisen ja etäännyttämisen taitoa. Konkretisoidaan sitä niin, että ojenna kätesi eteenpäin siten, että lappu on kädessäsi. Lappu eli ajatus tai tunne on kädessäsi, mutta etäämpänä itsestä, mitä se oli, kun se oli silmillämme. Kuinka hyvin nyt näet eteenpäin, ja voit liikkua? Kuinka hyvin voisit löytää vaihtoehtoja toimia tunteesta tai estävästä ajatuksesta huolimatta?

Viimeisenä laita lappu kainaloosi, ja kokeile kävellä sen kanssa. Tällä tavalla voimme huomata, että tunteet ja ajatukset ovat vain tunteita ja ajatuksia, joiden kanssa pystymme toimimaan niistä huolimatta. Usein uskomme tunteet totena ja joudumme niiden valtaan, eli kuvainnollisesti lappu on silmillämme ja siten saatamme jättää väliin tai tekemättä jotain sellaista mikä meillä olisi tärkeää.

Aluksi vaikean tunteen hyväksyntä voi tarkoittaa myös epämukavuuden sietämistä, jolloin harjoitellaan hankalan tunteen kanssa olemista. Myötätunto ja itsemyötätunnon taito eli armollinen ja lempeä suhtautuminen omaan hankalaan olotilaan ja pyrkimys lievittää sitä on myös taito, joka voi helpottaa hankalien tunteiden hyväksyntää ja niiden kanssa toimimista.

Päätetään tämä jakso myötätunnon käsi -harjoitukseen. Tämä harjoituksen tavoitteena on tunnustella, missä kohtaa haastavat tunteet, kuten ahdistus, stressi, alakulo tai suru tuntuu kehossa ja vahvistaa itsemyötätunnon taitoa koettua tunnetta ja sen aiheuttamaa kehollista tuntemusta kohtaan.

Pohdi hetki jotain hankalaa tunnetta, jonka olet kokenut. Missä kohtaa kehoa tuo tunne yleensä tuntuu?

Palauta mieleesi tilanne, joka herätti sinussa epämukavan tunteen. Pystytkö palaamaan tuohon tilanteeseen ja tunteeseen? Miltä kehossasi tuntuu? Tunnistatko missä päin kehoasi tuo tunne tuntuu? Aseta nyt käsi siihen kohtaan kehoa ja kuvittele käden olevan

myötätuntoinen käsi, joka on siinä tunteesi tukena. Miltä sinusta nyt tuntuu? Anna itsellesi hetki aikaa olla tässä – hyväksyvästi, lempeästi.

Kiitos, että olit kuuntelemassa MieliLiike podcastin jaksoa tunteiden hyväksynnästä ja esteiden kohtaamisesta ja tekemässä harjoitukset yhdessä kanssani. Jos haluat jatkaa arjessasi näiden teemojen harjoittelua, pyri tietoisesti harjoittamaan hankalien tunteiden huomaamista ja hyväksyntää sekä myötätuntoista tunteen kohtaamista, siten että valitset jonkun pienen hyvinvointiasi edistävän teon, jonka voisit tehdä estävästä ajatuksesta tai tunteesta huolimatta. Seuraavan jakson teemana on kehon kuunteleminen, mielekäs liike ja luontopaikka.

MieliLiike on osa Jyväskylän ammattikorkeakoulun Liikkumisen edistämisen uudet innovaatiot hanketta ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.