

Tekstivastine MieliLiike äänite 6 Itseä koskevat käsitykset, myötätunto ja itsetuntemus

"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."

Viimeisen jakson teemana meillä on itseä koskevat käsitykset, myötätunto ja itsetuntemus.

Tavoitteena on vahvistaa itsetuntemusta, joka tarkoittaa sitä, että opimme huomaamaan, millaisia käsityksiä meillä on itsestämme. Sen lisäksi tavoitteena on oppia tunnistamaan sellaisia tilanteita, kun nämä meitä koskevat käsitykset itsestämme ohjaavat haitallisesti meidän toimintaamme. Tätä taitoa voidaan kutsua havainnoivaksi minäksi. Se on vähän kuin astuisi askeleen taaksepäin ja katsoisi omia ajatuksia ja tunteita ulkopuolelta. Kun opimme tällaisia taitoja, voimme huomata, että mieli on usein aika kriittinen erityisesti meitä itseä kohtaan. Tällainen kriittisyys harvoin auttaa meitä elämässä. Useimmiten se kaventaa meidän toimintaa, tekee meistä joustamattomia ja lisää pahaa oloa. Siksi tässä jaksossa me puhumme myös itsemyötätunnosta ja omista vahvuuksista.

Tämän jakson kuuntelun ja harjoitukset voi tehdä aktiivisesti liikkuen ulkona tai luonnossa, ja suosittelenkin lämpimästi sinua lähtemään ulos. Laita äänite pauselle, jos tarvitset aikaa siirtyä toiseen paikkaan.

Lähdetään liikkeelle läsnäoloharjoituksen avulla, jossa hyödynnämme luontoympäristöä. Vahvistamme harjoituksen avulla luontokokemusta ja luontoympäristön mielekkyyttä itsellemme. Hakeudu sellaiseen paikkaan, jossa sinun on hyvä asettua paikoilleen havainnoimaan ja kuuntelemaan harjoitusta.

Minä luonnossa, tässä ja nyt

Havainnoi ympäröivää luontoa. Mitä näet ympärilläsi?

Suuntaa huomiota erityisesti ympäristön väreihin. Millaisia värejä ympärillä on?

Kuinka monta esimerkiksi vihreän/ruskean sävyä on mahdollista ympärillä huomata?

Siirrä huomiosi seuraavaksi ympäröiviin ääniin? Mitä kuulet ympärilläsi?

Havainnoi seuraavaksi luonnon erilaisia lähipaikkoja. Millaiset luonnon elementit vetävät puoleensa tai houkuttelevat luokseen? Millaisessa paikassa olisi mieluista viipyä tai millaisissa paikoissa on mielekästä liikkua?

Voit halutessasi liikkua valitsemaasi luontoelementtiä kohden ja pysähtyä havainnoimaan tai koskettamaan sitä. Tämä voi olla esimerkiksi puu tai kivi tai koivun lehti.

Kerron sinulle seuraavaksi itseä koskevista käsityksistä.

Itseä koskevat käsitykset muovautuvat läpi elämän erilaisten kokemusten kautta, johon kytkeytyy myös omaan persoonallisuuteen tyypillisiä piirteitä. Käsitykset itsestä ovat eräänlaisia kielellisiä kuvauksia, luokituksia ja arvioita, joita ihminen on tehnyt itsestään erilaisten ulkoisten, ympäröivien ihmisten ja sisäisten tapahtumien seurauksena. Tällä itse luodulla ”tarinalla” usein selitetään myös itseä ja omaa toimintaa ja kuvataan itseä muille. Usein omat kokemukset sovitetaan vahvistamaan luotua käsitystä.

Jos ihminen samaistuu voimakkaasti minäkuvaansa, hän tulee samalla määrittäneeksi herkästi myös tulevaisuutensa. ”Olen hiljainen ja arka” tai ”En ole koskaan ollut liikunnallinen” tai ”Olen huono matematiikassa”-tyyppiset ajatukset kannustavat toimimaan ajatukseen sisältyvän ”tosiasian” mukaan.

Tavallisesti mielessä luodut käsitykset merkitsevät meille sananmukaista totuutta, johon uskomme. Emme useinkaan pysähdy miettimään, mihin käsityksemme perustuvat tai kyseenalaista luomaamme minäkäsityksen kokonaisuutta. Ennalta lukkoon lyödyt käsitykset siitä, minkälainen olen tai mitä saatan tai voin tehdä, voivat ohjata toimintaamme liian jäykästi tai haitalliseen suuntaan, jolloin omat mahdollisuudet toteuttaa mielekästä tai omien arvojen mukaista elämää kapeutuvat.

Havainnoitsijan silmin on mahdollista oppia, että hankaliltakin tuntuvat käsitykset tai ajatukset itsestä ovat vain käsityksiä ja ajatuksia, joiden mukaisesti meidän ei tarvitse automaattisesti aina toimia. Voimme opetella valitsemaan toisin suuntautuen siihen, mitä todella haluamme ja siten, mikä tukee meidän omaa hyvinvointiamme.

Luen sinulle vielä metaforan, jota voit keskittyä kuuntelemaan rauhassa. Voit myös sulkea silmäsi, jos se tuntuu sinusta luontevalta.

Talo

”Olet kuin talo täynnä huonekaluja. Huonekalut eivät ole eivätkä voi koskaan olla yhtä kuin talo. Huonekalut ovat talon sisältö. Talo ainoastaan pitää sisällään huonekaluja ja on se paikka, jossa huonekalut voivat olla huonekaluja. Se, pidetäänkö huonekaluja käyttökelpoisina vai kelvottomina, ei kerro mitään talon arvosta. Sinä olet tuo talo ja ajatuksesi, tunteesi ja kokemuksesi ovat huonekaluja. Samalla tavalla kuin huonekalut eivät ole talo, ajatuksesi ja tunteesi eivät ole sinä.”

Siirrytään sitten seuraavaan harjoitukseen. Tässä pääset osallistumaan aktiivisemmin. Harjoituksen nimi on Estävä minäkäsitys ja sen tavoitteena on havainnollistaa estävien minäkäsitysten tai itseä koskevien ajatusten kuormittavuutta. Lisäksi harjoittelemme myötätunnon taitoa.

Ensimmäinen tehtäväsi on käyttää hieman aikaa pohtien sellaisia itseäsi koskevia käsityksiä, jotka ovat joskus estäneet sinua tekemään elämässäsi tärkeitä valintoja tai jopa haitannut sinua voimasta hyvin. Voit laittaa äänitteen pauselle, jos haluat käyttää enemmän aikaa pohdinnalle.

Kirjoita sitten oma käsityksesi itsestäsi paperille, jos se on mahdollista. Voit myös kirjoittaa asian mielikuvassa paperille tai jos olet ulkoilemassa, voit etsiä ympäristöstäsi kiven, jonka avulla pystyt havainnollistamaan seuraavia vaiheita metaforan tavoin. Laita äänite pauselle, jos tarvitset aikaa toimia ennen seuraavaa vaihetta.

Seuraavaksi tehtäväsi on ryhtyä rutistamaan paperia tai kiveä niin lujaa kuin jaksat, ja jatkaa rutistamista kaikilla voimillasi. Tee tätä muutamien minuuttien ajan.

Samalla kun rutistat, ryttäät ja puristelet paperia tai kiveä kämmeniesi sisällä, voit pohtia seuraavia kysymyksiä mielessäsi. Miltä tämä tuntuu kehossani? Alkavatko käteni väsymään puristeleminen? Millaisia ajatuksia ja tunteita tämä tekeminen minussa aiheuttaa ja herättää? Entä, onko minun helppo olla tässä tilanteessa läsnä, kun joudun keskittämään energiaani rutistamiseen? Voisinko tehdä elämäni liittyviä valintoja tässä hetkessä?

Nyt voit lopetella käsiesi työskentelyä, ja asettaa paperimyyty tai kivi lempeästi kämmenen päälle. Miltä tämä tuntuu kehossa, mielessä tai ajatuksissa? Entä miten hyvin on mahdollista olla nyt läsnä ja tehdä kenties muita valintoja?

Meillä jokaisella on näitä myytyjä, jotka tuottavat ajoittain meille hankaluuksia. Ikävienkin käsitysten kanssa on mahdollista olla, ja niiden kanssa voi toimia myös toisin. Vastaavasti se, miten kovasti me puristamme paperimyytyä tai kiveä kädessämme, viittaa haitallisiin kontrollointi- ja hallintakeinoihin, jotka voivat viedä meidän energiaamme tarpeettomasti ja ohjata huomiotamme yksinomaan näihin ikäviin ajatuksiin.

On hyvä muistaa, että voimme ottaa vastaan kannattelua myös muilta ihmisiltä tai joskus voimme kannatella muita. Nämä tunteet ja ajatukset omaa itseä kohtaan ovat inhimillisiä, ja niiden kanssa pärjäämiseen voi pyytää apua muilta. Yksin ei tarvitse jäädä.

Myötätunto itseä ja toisia kohtaan voivat toimia arvokkaana ja aktiivisena toimena lievittää hankalaa oloa tai tilannetta.

Lopuksi voit laittaa paperin tai kiven taskuusi, tai vaikka maahan etäämmäs itsestäsi. Tämä konkretisoi hyväksyntää tätä itseäsi koskevaa käsitystä kohtaan. Tämän käsityksen ei tarvitse viedä tai kaapata meidän huomiotamme, vaan voimme oppia huomaamaan nämä käsitykset ja suhtautua niihin hyväksyvästi. Samaan aikaan voimme tehdä muita valintoja, joita ehkä emme muuten tekisi, jos tuo käsitys ottaa meistä vallan.

Siirrytään sitten tämän jakson toiseen aktiiviseen harjoitukseen. Sen nimi on ”Liikkumista estävät käsitykset”. Tämän harjoituksen tavoitteena on tutkia ja havainnoida, millaisia estäviä käsityksiä liikkuminen voi itsessään herättää sekä sitten haastaa näitä käsityksiä kokeilemalla sellaista liikuntaa, liikkumista tai liikuntamuotoa, jossa tällaisia käsityksiä ja ajatuksia herää. Tarkoituksena on oman kehon tuntemuksia kuunnellen kuormittaa kehoa ensin kevyesti ja reippaammin tai sitten voit kokeilla itselle vieraampaa liikkumista tai liikkumismuotoa.

Voit tehdä harjoituksen ulkona, vaikka rappusissa, ylämäessä, kuntopolulla tai ulkoliikuntapaikalla. Tee harjoitus omaa itseä ja kehoa kuunnellen. Voit tehdä harjoituksen myös kotona liikkuen, jos voit siellä haastaa itseäsi liikkujana ja mennä myös hieman epämukavuusalueelle. Jos nyt tarvitset aikaa siirtyä jonnekkin toiseen paikkaan voit laittaa äänitteen pauselle.

Aloitetaan harjoitus kevyesti liikkumalla. Saat määrittää itse itsellesi sopivan tavan liikkua. Jos olet ulkona, voit kävellä eteenpäin, tai jos olet löytänyt esimerkiksi rappusille, voit kevyesti nousta rappusia pitkin ylös ja alas. Kotona voit vaikka askeltaa paikallaan. Laita äänite pauselle, ja ota kellosta aikaa noin 10 minuuttia, ja tee sen aikana rauhallista liikkumista.

Nyt voit antaa hengityksen tasaantua, toivottavasti sait kehoon lämpöä ja liikettä. Kuuntele seuraavat ohjeet ja toimi sitten niiden mukaan.

Seuraavaksi annan sinulle haasteen liikkua nyt sellaisella tavalla, jolla haastat itseäsi koskevia käsityksiä liikkujana. Kokeile jotain sellaista, jota et ole uskaltanut tai kehdannut aiemmin kokeilla. Voit esimerkiksi rappusilla astua joka toiselle askeleelle tai hypätä tasajalkahyppyjä askelmalta seuraavalle. Jos olet ulkoliikuntapaikalla, kokeile rohkeasti erilaisia laitteita tai onnistuisiko leukojen tekeminen, vaikka edes puoliväliin asti. Voit myös haastaa itseäsi liikkumaan reippaammin, ottaa hölkkä, tai juoksuaskelia. Tärkeintä on, että haastat niitä käsityksiä itsestäsi liikkujana, jotka ovat sinua aiemmin estäneet kokeilemasta tai tekemästä asioita. Ota kellosta aikaa noin 15 minuuttia tämän suorittamiseen, ja pidä tarvittaessa hengähdystaukoja. Laita äänite pauselle ja palaa sen jälkeen takaisin kuuntelemaan.

Hienoa, että lähdit tähän haasteeseen mukaan. Millaisia ajatuksia tämän harjoituksen tekeminen herätti? Millaisia estäviä ajatuksia liikkujana itsestäsi tunnistit? Löysitkö jotain keinoja, jonka avulla pääsit liikkeelle näistä estävistä ajatuksista huolimatta?

Siirrytään sitten jakson toisen aiheen, eli vahvuuksien pariin. Omilla vahvuuksilla tarkoitetaan erilaisia taitoja ja ominaisuuksia, joihin on helppoa nojata ja jotka kannattelevat meitä eteenpäin. Omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeä osa mielenterveyttä ja itsetuntemusta, ja niiden tietoinen hyödyntäminen voi tuoda lisää tyytyväisyyttä itseä kohtaan, voimavaroja elämään tai auttaa tilanteissa, jotka ovat itselle haastavia.

Minun vahvuuteni

Tämän jakson aikana olemme pohtineet omia haastavia ja jopa omaa toimintaamme rajoittavia käsityksiä itsestämme, sekä vieneet itseämme kohti epämukavuusalueita liikkumisen avulla. Tähän loppuun, haluaisin pysähtyä kanssasi vielä pohtimaan, millaisia vahvuuksia sulla on. Voit halutessasi kirjoittaa muistinpanoja antamien kysymysten avulla paperille tai puhelimelle, tai sitten voit vain keskittyä kuuntelemaan ja pohtimaan niitä.

Pohdi omia vahvuuksiasi, eli asioita, taitoja, ominaisuuksiasi, ja piirteitäsi, joista itsessäsi iloitset, jotka sujuvat hyvin ja kannattelevat sinua omassa arjessasi. Kysyn sinulta pohdintaa ohjaavia kysymyksiä ja voit pausetaa äänitettä aina kysymysten jälkeen, jos haluat aikaa niiden pohtimiseen.

Millaisia vahvuuksia sinulla on?

Miten nämä vahvuutesi voivat auttaa omasta hyvinvoinnistasi huolehtimisessa tai arvojen mukaisten tekojen tekemisessä?

Millaiset vahvuudet kannattelevat sinua liikkujana?

Mitä hyvää omassa arjessasi tai valinnoissasi on jo nyt tapahtunut?

Näiden pohdintojen päätteeksi pyydän sinua ottamaan jonkun asennon tai vaihtoehtoisesti liikkeen, joka kuvastaa yhtä vahvuuttasi.

Kiitos, että olit mukana MieliLiikkeen podcast matkalla. On ollut ilo kulkea kanssasi mielen hyvinvoinnin teemojen parissa samalla liikkuen. Toivottavasti joku jaksojen harjoitteista ja ajatuksista minkä koit tärkeäksi, jää kulkemaan mukana myös jatkossa. Haluan muistuttaa sinua, että voit aina palata näiden jaksojen ja harjoitusten äärelle. Hei, ja vielä yksi tärkeä juttu, kiitä myös itseäsi. Siitä, että annoit aikaa ja ajatuksia näille teemoille. Kiitä siitä, että pysähdyit, kuulit ja ehkä jopa kokeilit jotain uutta. Se on arvokasta. Jokainen tällainen kokeilu on askel kohti parempaa yhteyttä itseseen ja omaan hyvinvointiin.

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