

Ilmari Kortelainen

Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta¹

Tietoisuustaidot käsitetään usein yksilön hyvinvointiin tähtäävänä harjoituksena². Tietoisuustaitoharjoituksessa ihminen kohdistaa huomionsa tuntemuksiin, joita sen aikana tapahtuu mielessä ja kehossa. Tällaisen harjoituksen kautta tapahtuva sisäinen transformaatio on kuitenkin myös osa sosiaalista transformaatiota. Tarkastelen artikkelissani tietoisuustaitoja psyykkisessä ja sosiaalisessa kontekstissa. Näin kehonkokemus määrittyy yhteiskunnallisessa kehyksessä, esimerkiksi työelämässä.

Jon Kabat-Zinnin *MBSR-menetelmä* (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) on otettu käyttöön yksilön stressinhallintamenetelmänä. MBSR-menetelmä on yksi esimerkki *tietoisuustaidoista*. Käytän termiä *tietoisuustaidot* kattokäsitteenä erilaisille kehon ja mielen tarkkailuun perustuville harjoituksille³. 2000-luvulla tietoisuustaitojen tutkimuksen päätoimijoita ovat olleet psykologit, terapeu-

¹ Paljon kiitoksia Timo Klemolalle, Tapio Maliselle, Antti Saarelle, Mikko Väänäselle ja Sanna Rikalalle artikkelia koskevista huomioista.

² Ks. esim. Hayes ym. 2003, 184–185.

³ Käytän tässä artikkelissa kattokäsitteenä ilmausta *tietoisuustaidot*, jonka alle lasken niin meditaation, *MBSR-menetelmän*, *Hyväksymis ja omistautumisterapian* yhteydessä tehtävät harjoitukset että muut vastaavat kehotietoisuutta kasvattavat tietoiseen tarkkailuun perustuvat harjoitukset. Kabat-Zinnin luomaan harjoitusmenetelmään viitattessani käytän ilmausta *MBSR-menetelmä*.

tit, lääkärit ja psykiatrit ja kasvavassa määrin myös kasvatustieteilijät. Heidän kauttaan mindfulness-harjoitukset ovat tulleet osaksi läntistä hoitotyötä, kuten kivuntutkimusta ja terapiatyötä⁴. Nämä erityistieteilijät ovat tehneet empiiristä tutkimusta, jotta esimerkiksi MBSR-menetelmä on saatu hoitotyön käyttöön. Kehonfenomenologinen ja yhteiskuntafilosofinen käsiteanalyysi auttavat näiden käsitteiden soveltamista käytännössä⁵.

Esimerkiksi tutkija Steven Stanley on huomauttanut, että tietoisuustaidot voidaan ymmärtää sosiaalisesta kehyksestä määritettynä harjoituksena⁶. Ehdotan, että tietoisuustaitojen harjoittamista ei nähdä pelkästään yksilöpsykologisesta näkökulmasta, osana yksilön stressin hallintaa. Tietoisuustaidoissa tarkastellaan myös sosiaalisten roolien uudelleenjäsentämistä. Tämä mahdollistaa harjoituksen, jossa hahmotetaan myös sitä, mitä *hyväksyntä* tarkoittaa hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksessa⁷. Opitaan käyttämään tietoisuustaitoja sosiaalisen tilanteen tai ulkoapäin annetun roolin kyseenalaistamiseen ja muuttamiseen.

Objektikeho ja eletty keho

Tietoisuustaitoharjoituksen zeniläinen taustafilosofia pohjautuu kehonkokemukseen meditaatioharjoituksissa. Zen-meditaatioissa omaa kehollista kokemusta havainnoidaan istuen meditaatiotyynyllä. Fenomenologia on kokemusta tutkiva filosofia, joka soveltuu siksi tietoisuustaitojen tutkimukseen⁸.

Huomion suuntaaminen on alkanut kiinnostaa länsimaisia tutkijoita vasta viime vuosikymmeninä⁹. Erottelen aluksi huomion suuntaamisen problematiikkaa *eletyn kehon* ja *objektikehon* näkökulmista¹⁰. Erottelu selvittää sitä, miten

⁴ Ks. esim. Siegel 2007, 17–18.

⁵ Luen buddhalaista filosofiaa samankaltaisena kehonfenomenologiana kuin länsimaista 1900-luvun fenomenologiaakin.

⁶ Stanley 2012, 60.

⁷ Ks. Sauer yms. 2011. Sauer ym. analysoivat ”hyväksymisen käsitettä” MBSR-menetelmässä.

⁸ Ks. esim. Klemola 2004.

⁹ Klemola 2013, 83–84.

¹⁰ Ks. esim. Merleau-Ponty 1990, 164–165. Edmund Husserl käyttää tässä kohden käsitteitä *Leib* ja *Körper*.

tietoisuustaitoharjoituksessa suunnataan huomiota kehoon¹¹. Kuvaan erottelun avulla paitsi kokemuksellisia myös yhteiskunnallisia asenteita, joita otamme kehoomme.

1) *Eletty keho* viittaa oman kehon subjektiiviseen kokemukseen. Eletty keho on kehotietoisuutta, jossa voimme itse tuntea sydämemme lyönnit, kokea vatsakipua tai havaita lihaksen jännittyvän. Emmehän koe keuhkojamme esineen tavoin vaan subjektiivisesti osana hengityслиikettä.¹² Tämä tapa hahmottaa kehotietoisuutta on nähdäkseni lähellä psykiatriassa käytettyä *interoception* käsitettä. Interoception kuvaama kehotietoisuus sisältää esimerkiksi lihaksiston eri osien kehollisen tunnistamisen¹³.

Eletyn kehon kokemus on kokonaisvaltaisempaa kuin kehon osien tunnistaminen: kun suljen silmäni saatan tuntea kehossani sydämen sykkeen, aistia kehoni asennon, tuntea kylmyyden hiipivän vartalooni. Kysymyksessä on käsite, joka kuvaa välitöntä kokemuksellista olotilaa. Kokemus alkaa erottua erilaisina tuntemuksina yhä hienosävyisemmin, kun harjoitamme kehoa eri tavoin¹⁴. Eletty keho koetaan kokonaisvaltaisesti esimerkiksi juoksulenkillä, kun juoksu muuttuu pakottomaksi ja nautinnolliseksi pitkään jatkuneen raskaan vaiheen jälkeen.

2) *Objektikeho* viittaa kehoomme esineen tavoin tarkasteltuna. Objektikeho on tieteen näkökulma kehoon. Esimerkiksi fysiologiassa erilaisin mittauksin tutkitaan kehoa tästä näkökulmasta. Objektikeho koostuu luustosta, lihaksistosta, verenkiertoelimestöstä, hermostosta jne. Voin tarkastella myös itseäni objektikehona. Saatan esimerkiksi katsella kättäni ikään kuin se olisi esine, mutten koskaan näe kättäni irrotettuna siitä elävästä kokemuksesta, joka minulla on kädestäni osana minua itseäni¹⁵.

¹¹ Ks. esim. Klein & Thorne 2007. Tunnekokemukseen kiinnittyneen fysiologisen perustan tunnistaminen ei ole vain mindfulnessin filosofian näkökulma, vaan tämä ajattelutapa löytyy myös biologisen psykologian tavasta hahmottaa tunteita.

¹² Klemola 1990, 51–52.

¹³ Cameron 2002, 3.

¹⁴ Klemola 2004, 10.

¹⁵ Klemola 2004, 80.

Kehon mieltäminen vahvasti objektikehon näkökulmasta voi johtaa eletyn kehon kokemuksen ohittamiseen. Esimerkiksi lääkärin vastaanotolla voidaan kehoamme tarkastella objektina, jota tutkitaan lääketieteen antaman ruumiinkuvan, anatomian ja biologian mukaan. Diagnoosiin ei useinkaan vaikuta kehon kokemuksen kuunteleminen. Kehomme on helppo määritellä myös yhteiskunnallisissa kontekstissa erilaisuuden, esimerkiksi ihonvärin, sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, pukeutumisen, kansallisuuden tai vaikkapa vamman tai sairauden kautta. Tällöin ei aina kunnioiteta yksilön omaa kokemusta kehostaan.

Tarvitsemme sekä eletyn kehon että objektikehon näkökulmaa, kun oma käsitys kehosta rakentuu biologisena ja psykososiaalisena kehona. Fenomenologista erottelua käytetään kuvaamaan sitä, miten kehollisuuteen suhtaudutaan kulttuurissa. Erottelu selvittää, miten eletyn kehon kokemus tai objektikeho muokkautuu yhteiskunnassa. Voin kokea esimerkiksi, että elän biologisessa ruumiissa, joka on naissukupuolta ja synnyttänyt lapsen. Yhteiskunnan taholta minua voidaan määritellä esimerkiksi yksinhuoltajaäidiksi. Mikäli en koe olevani selkeästi kumpaakaan sukupuolta, saatan tuntea kehossani vastustusta, jos sitä pyritään asettamaan liian kapeaan käsitykseen kehollisuudesta.

Kehonkokemuksen yhteiskunnallinen analyysi sisältää tulkinnan siitä, miksi minulla on tällainen kehonkokemus ja missä määrin se on kulttuurin tuottama kuva itsestäni. Stressi, työperäinen masennus, ahdistus tai arkiset psykologiset ristiriidat voivat johtua siitä, että vauhti mielen sisällä on niin hurja, ettemme enää osaa kuunnella kehomme rajoja tai tarpeita.

Paul Ricoeurin hermeneuttisen fenomenologian näkökulma kehollisuuteen korostaa, että ihmistä ymmärretään mielen, kehon ja sosiaalisen todellisuuden välisenä vuorovaikutuksena¹⁶. Laaja hermeneuttinen perspektiivi toimii artikkelini kehiksenä tietoisuustaitoharjoituksen tutkimiseen. Huomion suuntaaminen lähtee liikkeelle eletyn kehon tarkkailusta, ja huomion suuntaamisesta yhteiskunnassa elävään kehoon.

¹⁶ Ks. esim. Ricoeur 1996, 36–37.

Huomion suuntaaminen tunnekokemukseen

Perustava tietoisuustaitoharjoitus on huomion suuntaaminen mielen ja kehon tuntemuksiin. Edellä käsitelty fenomenologinen erottelu selvittää, mitä kehos- sa tapahtuu tietoisuustaitoharjoituksessa, ja mitä tapahtuu mielessä liikkuville ajatuksille, uskomuksille tai tunteille. Lähtökohtani on siis, että kehon ja mielen reaktioita tarkkaillaan yhtenä kokonaisuutena. Kutsun Klemolan tapaan tätä ke- hon ja mielen yhteyttä käsitteellä *kehomieli*¹⁷.

Keskeinen esimerkki välittömästä eletyn kehon tuntemuksesta on hengi- tysliike. Voimme tarkkailla sitä, kuinka hengitys kuljettaa ilmaa sisään ja ulos, pallea ja rintakehä laajenevat ja supistuvat. Voin tarkkailla, miltä hengityslieike tuntuu sieraimissa. Hengitys on kehon liikettä, joka voi olla tiedostamaton tai tiedostettu. Tietoisuustaitoharjoituksissa hengityslieikeestä tulee tietoisien huo- mion kohde.

Kehonkokemus lähtee oman kehon kuuntelusta, vailla arviointia tai pyr- kimystä muuttaa kehossa ilmeneviä tuntemuksia. Huomion suuntaamisessa otetaan eletyn kehon näkökulma, jossa keho ei ole väline tietyn päämäärän saa- vuttamiseksi. Kehon kuuntelu itsessään on tietoisuuden toimintaa, jossa omak- sutaan *tarkkaileva* tai *havainnoiva asenne*¹⁸. Miten sitten käytännön tutkimus avaa tietoisuustaitoharjoituksille ominaista asennetta?

Steven Hayes ja Spencer Smith toetavat, että *vain istuminen* tarkoittaa pääsemistä kosketuksiin *havainnoivan itsen* kanssa¹⁹. Meditaatioharjoituksessa hahmotetaan kehon sisäisen tuntemuksen avulla paikkaa, josta ajatusten vir- taa tarkkaillaan. Klemola esittää, että huomiolla on luonnollinen side katseen fokukseen. Tätä luonnollista sidettä voidaan käyttää hyödyksi, kun opetellaan katselemaan mieltä²⁰. Suuntaan huomioni ensin vaikkapa teekuppiin pöydäl- lä. Samaan tapaan siirrän huomioni kehon tuntemukseen, esimerkiksi pallean lieikkeeseen. Huomiota kohdistetaan johonkin eletyn kehon tuntemukseen tai

¹⁷ Klemola 2013, 79.

¹⁸ Ks. Esim. Hayes 2008, 137–138.

¹⁹ Hayes 2008, 138. Käytän tässä artikkelissa ilmausta *havainnoiva itse*, koska se on sisällöllis- estä tarkempi käänös kuin *havainnoiva minä*. Käännöksen *havainnoiva itse* valintaa tukee se seikka, että havainnoivan asenteen ajatellaan tässä olevan jotakin muuta kuin *minä* tai *ego* psykologisessa mielessä.

²⁰ Klemola 2013, 36.

johonkin aistikokemukseen. Ilmiönä huomion suuntaaminen molemmissa tapauksissa on sama, vaikka kohde on erilainen. Ajatus näkemisestä siirretään koskemaan kehon sisältöjä: kun suljen silmät, voin yhä aistia kehoani. Voin edelleen aistia sitä, miten suuntaudun ulkomaailmaan ja muihin ihmisiin.

Meditaatioperinteissä ja niihin kytkeytyvissä filosofioissa pelkästään yhden tradition sisältä löytyy useita tapoja suunnata huomiota. Tunnetuimpia tietoisuustaitoharjoituksia on japanilaisesta zen-meditaation perinteistä lainattu istumameditaatio (zazen), jossa keskittymisen kohteena on aluksi hengitys. Huomio suunnataan palleahengitykseen ja tätä huomion suuntaamista toistetaan yhä uudelleen. Huomio keskittyy joko yhteen kehon osaan tai toimintoon tai laajasti kehon kokemukseen.

Hengitysten laskemisen tai tarkkailun lisäksi zen-filosofiassa oleellinen istumameditaatioharjoitus on *vain istuminen* eli *shikan-taza*. Vain istuminen laajentaa hengityksen tarkkailua koko kehon tuntemusten tarkkailuun, ja asteittain huomio avataan yhdestä kohteesta kattamaan koko kehomielen alue. *Vain istumisessa* palataan yhä uudelleen tässäolon kokemukseen: siihen, mitä ilmenee sen hetkessä kehomielen kokemuksessa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

Termin ”shikan-taza” käsiteanalyysi auttaa näkemään, mistä harjoituksessa on kysymys. ”shikan” merkitsee ”vain” tai ”pelkästään” ja ”ta” merkitsee sananmukaisesti ”iskeä”²¹. ”za” taas merkitsee ”istua”. Tämän ilmauksen purkamisesta tulee siis esiin se, ettei *vain istuminen* ole suinkaan mielen satunnaista vaeltelua, vaan juuri tähän hetkeen ja oikeaan kohtaan kohdistuvaa ja silti sopivan kiireettömällä mielellä tehtyä harjoitusta²². Tulkintani, että istumisessa tulee osua oikeaan kohtaan, on johdettu siitä, että ”ta” merkitsee iskeä. Voimallinen ilmaus ”ta” merkitsee toisaalta myös liikkuvaa aktiiviteettia ja oikeaa asennetta. Laajemmissa tulkinnoissa termiin viitataan avoimuutena kaikelle, tai kuoleman kohtaamisen asenteena²³.

Käsitykset liikkuvasta aktiiviteetista tai avosydämisydestä tai kuoleman kohtaamisesta antavat tilaa tulkinnalle, että meditaatio on ennen muuta avautumista ihmisen kaikille olemisen puolille. Luontevaksi huomion kohteeksi tule-

²¹ Kapleau 2000, 61.

²² Ks. Kapleau 2000, 61.

²³ Kapleau 2000, 61.

vat myös ne sosiaaliset roolit, joita rakennamme itsestämme yhteiskunnassa, sen yhteisöissä ja instituutioissa.

Vain istumisessa suuntaamme huomiotamme niin, että se kohdistuu koko kehomielen aistikenttään²⁴. Siirrän huomioni hengitykseen, hengityksestä koko kehoon tai huomioni siirtyy kehoon itsestään. Mieleemme on intentionaalinen eli se suuntautuu aina jotakin kohti. Tavallisesti ajattelemme *jotakin*, suuntaudumme johonkin kuviteltuun tai todelliseen kohteeseen tai ajatukseen. Kun otamme *havainnoivan itsen näkökulman*, emme keskity ajatusten sisältöön, vaan suhtaudumme ajatusten syntyymiseen, siihen aktiviteettiin, miten ajatukset rakentuvat²⁵. Kun ajatusten syntyymiseen kiinnitetään huomiota, voidaan huomata niiden yhteys keholliseen olotilaan.

Huomio suuntautuu kehossa esimerkiksi kroonisen kivun ilmenemiseen. Kipu voi laantua, kun siihen kiinnitetään huomiota²⁶. Huomio voidaan suunata myös ahdistukseen tai ajatuksiimme, jotka synnyttävät pelkoa ja levottomuutta. Kun aletaan harjoittaa tunteisiin liittyviä tietoisuustaitoja, kosketamme meditaatioharjoituksen terapeuttista puolta. Meditaatiota tai spesifimmin MBCT-menetelmää voidaankin käyttää osana terapeuttista keskusteluhoitoa tai terapeuttista hoitokontaktia²⁷.

Tunne maailman tarkkailua korostetaan erityisesti psykologian ja MBSR-menetelmän rajapinnoilla liikkuvissa tutkimuksissa²⁸. Se, että meditaatiossa suunnataan huomio terapeuttisiin näkökulmiin, muuttaa tehtävää harjoitusta. Tällöin korostuu, että vaikka havainnoiva itse on tärkeä osa harjoitusta, se on vain yksi puoli ihmisen psyykettä ja kehoa. Tarkkailevan asenteen tuottama etäännyttäminen ajatusten virrasta on vain yksi puoli meditaatioharjoitusta.

Huomion suuntaamisen harjoitus laajennettuna koko kehomielen kenttään mahdollistaa tunteiden kanssa harjoittamisen ja psykologisten ilmiöiden tutkimisen tietoisuustaitoharjoituksessa. Huomion suuntaaminen on työkalu, jolla kehomielen ongelmia avataan.

²⁴ Ks. Klemola 2013, 37.

²⁵ Ks. Magid 2002, 39–40.

²⁶ Kabat-Zinn 2007, 360. *MBCT* tulee englanninkielien sanayhdistelmästä *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*.

²⁷ Lisää kehoterapioista Ks. esim. Parviainen 2014, 179–190.

²⁸ Ks. esim. Magid 2002, 37.

Havainnoivan itsen näkökulma selventää siis, että tietoisuustaitoharjoituksessa suunnataan huomio yhä uudelleen kehon, ajatusten ja tunteiden aktiiviteettiin. Tämä ei tarkoita kuitenkaan huomion suuntaamista pois ajatuksista sinänsä. Pikemminkin opimme näkemään, mitä ja miten ajatuksia ja tunteita kehomme ja mielemme sisällä liikkuu. Niskoihin koskee, stringit hiertää, päämme ajattelee, haluaisimme lyödä jotakuta, vihaamme ja rakastamme. Kehollisten tunteiden lisäksi mielessämme on sosiaalista todellisuutta koskevia käsityksiä. Esimerkiksi työelämässä opimme kuulemaan ajattelutapoja ja näkökulmia, jotka ovat ristiriidassa oman maailmankatsomuksemme kanssa. Olemme eri mieltä esimiehemme kanssa, koemme eriarvoisuutta työyhteisössä.

Zen-meditaatioperinteissä harjoitettu *vain istuminen* ei siis näin laajasti tulkittuna enää keskity ainoastaan yksilön kokemuksiin²⁹. Siinä tarkkaillaan kaikkia kehomieleen juurtuneita ajatuksia, tunteita ja sosiaalisia suhteita. *Vain istuminen* on harjoitus, jossa ihminen asettuu paikalleen, on liikkumatta, ja hyväksyy että kehomieli tuottaa monenlaista materiaalia. *Hyväksyntä* tarkoittaa tässä ajatusten ja tunteiden tarkkailua, ei sitä, että hyväksyisimme kritiikittömästi ajatusten sisältöjä. Päinvastoin voimme meditaatioharjoituksessa kokea eriarvoisuuden tunteen yhä vahvemmin, ja tarvittaessa myös reagoida siihen. Tällöin huomion suuntaaminen ei ole enää keskittymistä yhteen asiaan, vaan huomion avaamista koko kehomielen kokemusten virralle³⁰. Huomio jakaantuu tällöin kaikille kehomielen alueille³¹. Kehomielen alueen sosiaalisten puolien tarkastelu jää vähälle huomiolle, kun meditaatioperinteistä on siirrytty yksilökeskeisen kulttuurin ja yksilön stressinpoistoon keskittyvän harjoituksen tutkimiseen.

Erich Frommin ja kulttuurifilosofi Yrjö Kallisen tapaan katson, että terapeutin tunnetyöskentely meditaatiossa kytkeytyy myös kulttuurisen todellisuuden ymmärtämiseen³². Tarkkailun periaate saa eri merkityksiä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, kuten MBSR-menetelmän sovelluksissa työpaikalla tai koulumaailmassa³³.

²⁹ Ks. esim. Hayes & Smith 2008, 137. Zen-meditaatiosta vaikutteita ottaen esimerkiksi Steven Hayes on omaksunut tämän harjoituksen Hyväksymis- ja omistautumisterapian harjoitukseen.

³⁰ Magid 2002, 41.

³¹ Klemola 2013, 37.

³² Kallinen 1965, 131–132.

³³ Ks. Antti Saaren ja Jani Pulkin artikkeli käsillä olevassa teoksessa *Mindfulness ja tieteeet*.

Huomion avaaminen sosiaalisille rooleille

Kun huomion suuntaamisen harjoitus ymmärretään tarkkailun avaamiseksi kaikille tunteille ja sosiaalisille rooleille, joita ihmisessä on, meditaatioharjoituksesta tulee kokonaisempi. Ihmisyuden eri puolille avoin harjoitus vaatii kokonaisvaltaista kommunikaatiota muiden kanssa. Konkreettisesti tämä tarkoittaa esimerkiksi yhdessä tehtävää meditaatioharjoitusta³⁴. Kuvailen teoreettisella tasolla, kuinka huomion suuntaaminen toimii sosiaalisissa yhteisöissä, esimerkiksi työpaikoilla. Yhteisön tai instituution sisällä meditaation harjoittaminen huomioidaan mindfulness-kirjallisuudessa, mutta aina ei ole selvää, mitä tällä tarkoitetaan³⁵.

Kabat-Zinn korostaa hyväksyntää sekä myötätuntoharjoitusta. Hän viittaa kehon ja siihen liittyvien tunteiden kanssa harjoittamisen tärkeyteen. Hän näkee, ettei epätoivottuja tunteita tai sairauden oireita tule tukahduttaa. Tukahduttamisella voi olla fysiologisia vaikutuksia elimistön toimintaan ja tasapainoon³⁶. MBSR-menetelmää harjoittavan ihmisen kehomielen kannalta oleellista on tunnistaa, kieltäkö hän harjoitteen avulla systemaattisesti tunne-elämänsä solmuja, kipeitä muistoja tai omaa haavoittuvuuttaan. Kabat-Zinnin lähtökohtana ei nähdäkseni ole hyväksyä MBSR-harjoituksessa kaikkia ajatuksia kritiikittä³⁷.

Sauer ym. kuitenkin esittävät, että ajatusten tai tunteiden ”hyväksynnän” käsite on helppo ylitulkita nimenomaan MBSR-menetelmän sovelluksissa³⁸. Myös Dreyfus on korostanut, että moderni kuvaus mindfulness-menetelmistä *hyväksyvänä tietoisena läsnäolona* ei tarjoa teoreettisesti riittävän pätevää määrittelyä³⁹. Hyväksynnän problematisointi ei olekaan osa MBSR-harjoitusta, ja tämän kriittisen asenteen puuttuminen voi johtaa hyväksymisen käsitteen ylitulkintaan. Sauerin mukaan hyväksyntä voidaan ymmärtää *aktiivisena hyväksyntänä* kaikelle sille, mitä on koettu. MBSR-menetelmän harjoittajalla on siis

³⁴ Kramer 2007, 194.

³⁵ Ks. esim Kramer 2007, 4.

³⁶ Kabat-Zinn 2007, 356.

³⁷ Ks. esim. Kabat-Zinn 2007, 356.

³⁸ Sauer 2011, 5–6.

³⁹ Dreyfus 2013.

riski alkaa tulkitsemaan kaikkea kokemustaan aktiivisesti hyväksyen, esimerkiksi ajatellen “tämänhetkinen kokemukseni on hyvä”. Tällainen hyväksyntä kantaa mukanaan tunteita, motivaatiota ja arvostelmia. Sauer ym. painottavat, että tietoisuustaitoharjoituksessa ei tarvitse aktiivisesti pyrkiä hyväksymään ajatuksia, varsinkin jos ne ovat täysin ristiriidassa oman kokemuksen, etiikan ja maailmankatsomuksen kanssa. Sen sijaan Sauer ym. esittävät, että tietoisuustaitoharjoituksessa ainoastaan tutkitaan vastaantulevia ideoita, sen kummemmin niitä omaksumatta tai vastustamatta.⁴⁰

Stanley näkee tietoisuustaitoharjoituksen sisältävän retorisia ulottuvuuksia⁴¹. Tällainen retorinen tai sosiaalinen rooli voi olla esimerkiksi edellä mainittu pyrkimys suhtautua kokemukseen lauseen “tämänhetkinen kokemukseni on hyvä” kehyksessä. MBSR-menetelmää harjoitetaan kielen kehyksessä, jossa menetelmän harjoittamista ohjaillaan johonkin suuntaan.

Kun harjoitamme meditaatiota, voimme tunnistaa erilaisia rooleja, joita meillä on jo valmiina itsessämme ja joita yhteiskunnassa omaksumme ja kielellistämme. Yksi tällainen retorinen kehys ja samalla kehollinen rooli voi olla nimenomaan MBSR-menetelmässä neutraalilta näyttävä tai sellaisena esitetty *hyväksyvä tietoinen läsnäolo tai tarkkaileva asenne*.

Miten tulisi suhtautua kehollisuuden ja erilaisten sosiaalisten roolien yhteyteen? Käyn läpi kolme tulkintaa tietoisuustaitojen käyttötavoista sosiaalisissa kontekstissa. Esimerkiksi otan työpaikalla harjoitettavan tietoisuustaitoharjoituksen.

1) MBSR-menetelmä valjastetaan erilaisten sosiaalisten roolien esittämiseen⁴². Toisin sanoen menetelmän harjoituksiin liitetään kehollisia, toiminnallisia, moraalisia tai maailmakatsomukseen liitettäviä käsityksiä tai lauseita. Työyhteisöissä MBSR-menetelmä ohjeistetaan työntekijöille neutraalina harjoituksena. Kuitenkin työelämään MBSR-soveltavat henkilöt usein tuovat har-

⁴⁰ Sauer 2011, 5-6.

⁴¹ Stanley 2011, 75.

⁴² Ks. Hodgson 2005, 52-53. MBSR-metodin käytön problematisoinnista on kirjoitettu muutamia tieteellisiä tekstejä. Tässä mainittu ajatus on peräisin Damian Hodgsonin artikkelista ja Jaana Parviaisen tieteellisestä alustuksesta. MBSR-menetelmän käyttöä työpaikalla voidaan tutkia osana työroolien tutkimusta. Ks. myös Parviainen, Jaana 2013, 23.5. 2014: <http://alus-ta.uta.fi/artikkelit/2012/11/01/tarkeinta-on-olla-oma-itsensa-lasnatyon-performatiivisuus.html>

joitukseen käsityksiä siitä, mitä MBSR-menetelmä tekee ihmiselle. Käytetään erilaisia ilmauksia, kuten ”hyväksyntä”, ”tyyneys”, ”tasapaino”, ”kontrolli” jopa ”nöyryys”, joita työntekijöiden oletetaan oppivan MBSR-harjoituksen avulla⁴³. MBSR-menetelmän sisältämiä yhteisön toimintaan vaikuttavia asenteita kutsun tässä yhteydessä *sosiaalisiksi rooleiksi*. Nämä roolit ovat aina osin myös kehollisia luonteeltaan. Tällaisia rooleja MBSR-menetelmään liitetään tai menetelmän tulkitaan niitä tuottavan.

2) Päinvastoin kuin edellä, tutkijat kuten Kathryn Byrnes esittävät, että tietoisuustaitojen harjoittaminen ei ole sosiaalinen rooli, vaan kehollisen olemisen tapa⁴⁴. Byrnes siis näkee, että tietoisuustaidot voivat opettaa tunnistamaan kehosta nousevia asenteita ja rooleja, esimerkiksi opettajan työssä. Byrnesin esittämässä tulkinnassa *hyväksyntä* ei ole kuitenkaan itsessään retorinen rooli, vaan kehollisesta olemisesta nouseva näkökulma. Jää epäselväksi, miten retorinen rooli tai olemisen tapa Byrnesin ehdottamassa lähestymistavassa erottuvat toisistaan. Byrnesin näkökulmaa suopeasti lukien, voidaan väittää, että kehollinen oleminen avautuu meditoimalla, ja se on meditaatiossa erotettavissa kaikista kielen tuottamista näkökulmista, joita yksilöllä on.

3) Yksi tapa hahmottaa tietoisuustaitoja sosiaalisessa kontekstissa on vedota edellä käsiteltyyn *vain istumisen* harjoitukseen. *Vain istuminen* käsitetään kokonaisvaltaisena kehomielen tarkkailuna, jossa tulkitaan ihmisen toimintaa ja tapoja olla yhteisössä uudella tavalla. *Vain istumisessa* annetaan mahdollisimman vähän ohjeita, pyydetään henkilöitä vain olemaan paikoillaan ja katsomaan, mitä tietoisuustaitoharjoitus on. Tällöin seurataan Sauerin ym. ehdotusta, jonka mukaan tietoisuustaitoharjoituksessa ei aktiivisesti hyväksytä kokemuksia ”hyviksi”. Tästä positiosta harjoituksen kehollisuus voi nousta esille. Samoin on mahdollista tunnistaa kehoon kytkeytyvät tunteet ja sosiaalisen elämän asenteet. Tämä vaatii kuitenkin pitkälistä harjoitusta. *Vain istuminen* ei välttämättä sellaisenaan suuntaa meitä jäsentämään yhteiskunnassa omaksuttuja sosiaalisia rooleja. Miten sitten sosiaalisten roolien tunnistaminen astuu mukaan harjoitukseen?

⁴³ Ks. esim. Hunter 2008, 2. Ks. myös Chaskalson 2011, 4.

⁴⁴ Byrnes 2012, 35.

Stanleyn mukaan tietoisuustaitoharjoitus on tutkimusväline, jolla esimerkiksi tutkija työssään reflektoi itseään, kehollisuuttaan ja yhteiskuntaa⁴⁵. Byrnesin näkökulmaa seuraten voidaan väittää, että *eletyn kehon kokemus* on jonkinlainen kielellisyyttä edeltävä olemisen tapa. Tämä on mahdollista, mutta tähän tilaan ei voida ohjata täysin vailla erilaisia rooleja tai jonkinlaista kielellistä ilmaisua.

Toisin kuin Byrnes esittää, ei ole vakaita perusteita olettaa (tutkimuksellisesti tai kokemusta tarkkailemalla), että eletyn kehon kokemus olisi puhdas erilaisista tulkinnoista, meihin syvälle juurtuneista tunnelukoista, perustarpeista tai esimerkiksi tiettyyn sosiaaliluokkaan kuuluvan ihmisen kasvatuksesta. Siksi eletyn kehon kokemusta tuleekin tutkia tilanteissa, joissa meihin juurtunut sosiaalinen rooli tai yhteiskunnallinen epäkohta nousee esille. Jos MBSR-menetelmää tai meditaatiota harjoitetaan yhteiskunnallista elämää varten, ei ole mielekästä luoda tai olettaa ”puhdasta” harjoitusta, jossa sosiaalisia rooleja ei ole. Päinvastoin meditointi tapahtuu yhdessä tunne-elämän ja sosiaalisten roolien tunnistamisen kautta.

Meditaatioharjoitus voidaan siirtää sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin harjoittamalla vuorovaikutteista meditaatiota. Myös tällaisessa harjoituksessa tutkitaan erilaisia sosiaalisiin tilanteisiin liitettyjä sosiaalisia rooleja. Tällöin voidaan asettaa kyseenalaiseksi annettuja tai omaksuttuja normeja, rooleja tai sääntöjä. Tietoinen läsnäolo tulkitaan tunteiden kokemisena, ja sosiaalisen roolin pohdintaan, kyseenalaistamiseen tähtäävänä harjoituksena.

Edelliseen kohtaan (3) pohjautuen ehdotan, että mindfulness-harjoitus vaatii tukeen myös hyväksynnän strategialle päivittäisiä harjoitteita. Myös esimerkiksi Stanley, Dreyfus ja Sauer ym. tuovat esiin MBSR-harjoituksen rajat⁴⁶. Pelkkä hyväksyvä tietoinen läsnäolo sellaisenaan ei ole toimiva malli esimerkiksi terapiatyössä tai työelämässä, koska se voi kantaa mukanaan piiloisia retorisia pyrkimyksiä, yksiulotteisia rooleja ja taustaoletuksia. MBSR-menetelmään tai laajemmin tietoisuustaitoihin liitettyjen retoristen pyrkimysten sopivuus esimerkiksi työelämässä, koulussa tai terapiassa on hyvin persoonakohtaista⁴⁷.

⁴⁵ Stanley 2012, 76.

⁴⁶ Stanley 2012, 76–77. Dreyfus 2013, 41. Sauer ym. 2011, 6.

⁴⁷ Sauer ym. 2011, 5.

Tarkastelutapaani tukevat esimerkiksi Sauerin ym. ja Dreyfusin tutkimukset ja kirjoitukset tietoisuustaidoista⁴⁸.

Huomion suuntaamisen harjoitus voidaan suhteuttaa kunkin yksilön psyyken sisältöihin, siihen miten mieli toimii suhteessa kehoon. Näin on erityisesti, kun MBSR-menetelmää tai meditaatiota sovelletaan työelämässä tai kasvatuksessa. Tämän lisäksi huomion avaaminen sosiaalisen todellisuuden pohdinnalle murtaa yksilöpsykologisen lähtökohdan, jossa MBSR-menetelmä on tarkoitettu lievittämään yksilön stressitasoa. Esimerkiksi Stanley ehdottaa, että kehollisen kokemuksen avaaminen tietoisuustaidoissa ei olekaan kokonaisvaltainen lähestymistapa esimerkiksi terapian tapaan, vaan ennemminkin elämäntaito⁴⁹.

Katsausartikkelini tuloksena on alustava hypoteesi hahmottaa tietoisuustaitoja: Yksilön ahdistus vaatii paitsi kehomielen kohdistettua huomion suuntaamista, myös sen yhteiskunnallisten syiden tiedostamista. Tietoisuustaitojen harjoituksessa voikin yhteiskunnassa koetun tunteen tai roolin kanssa jäädä istumaan, ikään kuin kokea tunne kehossa, eikä pyrkii etäännyttämään tai työntämään sitä pois. Tällaisessakaan harjoituksessa ei pyritä takertumaan tunteeseen loputtomasti, vaan annetaan sen virrata lävitsemme. Sen sijaan persoonallemme ominaiset sosiaaliset roolit tai syvään rakentuneet persoonan piirteet ovat kenties jotain pysyvämpää, jonka vain tiedostamme. Samalla voimme kyseenalaistaa niitä rooleja, joihin yhteiskunta meitä ajaa. Myöhemmin omaa kokemusta voidaan reflektoida esimerkiksi ryhmässä (ryhmäterapia, työpaikka, koulu tai yliopisto, aktivistiryhmä muu yhteisö).

Tietoisuustaitoharjoituksen ja yhteiskunnan välinen vuorovaikutus mahdollistaa sen, ettei meditaatio jää vain yhden ihmisen kärsimyksen laastariksi, vaan kehomielen kanssa istuminen on lopulta voimakas yhteiskunnallisen olemisen muoto⁵⁰.

⁴⁸ Ks. esim. Magid 2002. Sauer ym. 2011, 5.

⁴⁹ Stanley 2012, 76.

⁵⁰ Buddhalaisen filosofian historian tutkimuksesta löytyy esimerkkejä siitä, miten yhteiskunnallisia näkökulmia meditaatioharjoitukseen sisältyi jo buddhalaiseen elämänmuotoon. Esimerkiksi theravana-perinteeseen tai mahayana-perinteen bodhisatva-asenteeseen sisältyy keskeisesti eettisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Palinkielessä *bhavana* tarkoittaa nimenomaan taitavien (*kusala*) mielentilojen kehittämistä so. ei passiivista, kaiken hyväksyvää, ei-arvioivaa toimintaa, vaan hyvin pro-aktiivista ”viljelyä”, jolla voidaan nähdä olevan myös sosiaalinen tehtävä. Näihin teemoihin ei ole kuitenkaan mahdollista mennä syvemmälle tässä artikkelis-

Lopuksi

Sekä mindfulness-ilmioistä käytävässä keskustelussa että zen-filosofiaa ja psykologiaa yhdistävissä teorioissa painotetaan huomion suuntaamisen kahta puolta⁵¹: 1) Huomion suuntaamisen harjoitus johonkin rajattuun kohteeseen. 2) Kaikkien kehomielen tunteiden ja ajatusten kanssa meditaation harjoittaminen.

Olen luonut katsauksen siihen, miten näitä näkökulmia voidaan tuoda lähemmäs yhteiskunnallista tarkastelua. Olen pyrkinyt problematisoimaan ajatusta tietoisuustaidoista, joissa keskitytään yksilölähtöiseen stressinpoistoon. Artikkelissani pyrin avaamaan yhteyksiä tietoisuustaidoissa harjoitettavien kehoallisten ja psyykkisten näkökulmien sekä yhteiskunnallisen tarkastelun välille.

Havainnoiva asenne tietoisuustaitoharjoituksessa ei rajoitu vain mielen sisältöön. Psykologisilla ehdollistumilla on usein sosiaaliset taustatekijänsä, joita harjoitus voi tehdä näkyvimmiksi. Olemme kasvaneet ajattelemaan, että olemme jotakin kulttuurin, yhteiskunnan, instituution, kielen, työn, sukupuolen sisällä. Sen sijaan, että huomion suuntaaminen olisi porautumista yhteen asiaan keskittymisen voimalla, huomio avataan myös sille, mitä me olemme sosiaalisina, tuntevina ja kielellisinä olentoina.

Tietoisuustaitoharjoitus koskee tapaamme olla ja toimia toisten ihmisten kanssa. Kasvokkaista vuorovaikutusta voidaan oppia tietoisuustaitoharjoitusten avulla⁵². Samoin voimme tutkia huomion suuntaamista esim. kehokontaktissa toiseen ihmiseen. Eletyn kehon kokemus suunnataan näin yhteiskuntaan.

sa. Buddhalaisuuden ja sosiaalisen teorian suhteesta huomioita ks. esim. David Loy 2003: *The Great Awakening. A Buddhist Social Theory*. Boston: Wisdom Publications.

⁵¹ Ks. esim. Magid 2002, 4–5.

⁵² Ks. Kramer 2007, 129.

Lähteet

- Cameron, G. Oliver 2002: *Visceral Sensory Neuroscience*. Oxford: Oxford University Press.
- Byrnes, Kathryn 2012: "A Portrait of Contemplative Teaching: Embracing Wholeness". *Journal of Transformative Education*. Sage, Los Angeles, 22–41.
- Dreyfus, Georges 2013: "Is Mindfulness Present-centred and Non-judgmental. A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness". *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Toim. Williams, Kabat-Zinn. Lontoo: Routledge, 41–54.
- Hayes, Steven, Strosahl, Kirk & Wilson, Kelly 2003 (1999): *Acceptance and Commitment Therapy. An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, Steven & Smith, Spencer 2008: *Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää: Hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla*. Suom. Päivi ja Raimo Lappalainen. Jyväskylä: Suomen Käyttätymistieteellinen Tutkimuslaitos Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. (*Get Out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*).
- Hodgson, Damian (2005): "‘Putting on a Professional Performance’: Performativity, Subversion and Project Management". Lontoo: *Organization* Vol.12, 51–68.
- Kabat-Zinn, Jon 2007 (1990): *Täytää elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa*. Helsinki: Basam Books. (Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness).
- Kapleau, Philip 2000: *Three Pillars of Zen*. New York: Anchor Books.
- Klein, Stephen & Thorne, B. Michael 2007: *Biological Psychology*. New York: NY: Worth Publishers.
- Klemola, Timo 1990: *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Klemola, Timo 2004: *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.
- Klemola, Timo 2013: *Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä: Docendo.
- Kramer, Gregory 2007: *Insight Dialogue*. Boston & Lontoo: Shambala.
- Magid, Barry 2002: *Ordinary Mind*. Boston: Wisdom Publications.
- Merleau-Ponty, Maurice 1990 (1945): *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard.
- Parviainen, Jaana 2014: *Kehomuisti: Traumaaperäisistä stressihäiriöistä kollektiivisiin traumoihin*. Teoksessa: Muisti. (Toim. Jani Hakkarainen, Mirja Hartimo, Jaana Virta) Tampere: Tampere University Press.
- Ricoeur, Paul 1996: "Intellectual Autobiography of Paul Ricoeur". Teoksessa *The Philosophy of Paul Ricoeur*. Ed. by Lewis Edwin Hahn. Chicago and La Salle: Open Court, 1–53.

Sauer, Sebastian, Lynch, Siobhan, Walach, Harald & Kohls Niko 2011: "Dialectics of Mindfulness: Implications for Western Medicine". *Philosophy, Ethics and Humanities in Medicine* 1, 1–9.

Siegel, Daniel 2007: *The Mindfull Brain*. New York: W.W. Norton & Company.

Stanley, Steven 2012: "From Discourse to Awareness. Rhetoric, Mindfulness, and a Psychology without Foundations". *Theory & Psychology*. Calgary: Sage.

Käytetty aineisto:

Chaskalson, Michael 2011: *The Mindfull Workplace. Developing Resilient Individuals and Resonant Organizations with MBSR*. West Sussex: Wiley-Blackwell.

Hunter, Jeremy 2008: "Mindfulness in the Workplace: An Explanatory Study". Anaheim, 1–14. (esitys)