

Helmi Koivumäki

LOPULTA LÖYSIN ITSENI: MINDFULNESSIN DISKURSSI

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Suomen kielen tutkinto-ohjelma

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Helmikuu 2020

TIIVISTELMÄ

Helmi Koivumäki: ”Lopulta löysin itseni: mindfulnessin diskurssi”

Kandidaatintutkielma, 30 sivua + 1 liite

Tampereen yliopisto

Suomen kielen tutkinto-ohjelma

Helmikuu 2020

Mindfulness puhuttaa monia ja tavoittaa monia. Mindfulnessin voi kohdata marketin hyllyllä, yliopiston koulutusohjelmassa ja YouTubessa. Mitä ja miten mindfulnessista puhutaan sen harjoittajien keskuudessa?

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kerättyjen kyselyhaastatteluiden perusteella selvittää, millainen on mindfulnessin diskurssi ja miten mindfulness-kokemuksista kerrotaan. Kyselyhaastattelut tehtiin lokakuussa 2019 sähköisesti, ja kukin sisälsi viisi avointa kysymystä. Kyselyihin vastasi seitsemän mindfulnessia harjoittanutta tai harjoitettavaa henkilöä. Tutkimuksessa pyritään tekemään aineistoesimerkkien kautta sellaisia kielenpiirteisiin liittyviä huomioita, jotka kuvaavat aineiston luonnetta ylipäätään.

Tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan aineistoa kolmesta eri näkökulmasta, jotka kohdentuvat vastausten sanatasoon, rakenteisiin ja kokemuksista kertomiseen. Sanatasolla aineistoa analysoidaan siitä näkökulmasta, kenestä teksteissä puhutaan. Tässä yhteydessä käsittelen sanavalintoja ja taivutusmuotoja perusteluina sille, keneen tai keihin teksteissä viitataan.

Rakenteita tutkiessa etsitään aineistossa toistuvien teemojen ympäriltä kielellisiä keinoja, joilla rakenteita luodaan. Toistuvat teemat, joihin keskityn rakenteiden tutkimisen yhteydessä, ovat teksteissä esiintyvät henkilöt, yhtiöt ja yhteisöt sekä tutkittavien kertomat ongelmat ja niistä selviytyminen. Näissä teemoissa käytetyissä rakenteissa kiinnitän huomiota deiktisiin ilmaisuihin, jotka viittaavat johonkin edellä mainittuun asiaan tai ympäröivään kontekstiin. Lisäksi analysoin selostavaan tekstiin kuuluvien, järjestystä ilmaisevien sanojen käyttöä ja tapoja, joilla ne luovat rakenteita. Kokemuksia koskevia vastauksia tutkitaan siitä näkökulmasta, millaisia ääri-ilmaisuja ne sisältävät. Lisäksi tutkitaan komparatiivien ja superlatiivien käyttöä kokemuksista käsittelevissä vastauksissa.

Teoriat ja metodit tutkimuksen taustalla ovat diskurssianalyysi, enonsiaation tutkiminen ja lähiluku. Diskurssianalyysia toteutetaan tutkimalla aineiston morfologisia piirteitä, syntaksia ja semantiikkaa. Enonsiaatio tuo tutkimiseen konkreettisen kysymyksen, joka koskee sitä, kenestä tekstissä puhutaan. Lähilukua tehdään läpi tutkimuksen, kun etsitään toistuvia kielenpiirteitä ja merkityksiä.

Tutkimuksen tuloksena on, että mindfulnessista kerrottaessa kielenkäyttäjät kertoo henkilökohtaisista näkökulmistaan suoraan. Itseen kohdistuvat adjektiivit muuttuvat sitä positiivisemmiksi, mitä lähempänä nykyhetken tapahtumia ja olotilaa puheessa ollaan – *minä itse* on siis kokenut mindfulnessin avulla positiivisen muutoksen, jonka eri vaiheista kerrotaan peittelemättä. Mindfulnessin diskurssiin kuuluu läheisesti myös oman kokemuksen liittäminen osaksi suurempaa kokonaisuutta, sillä toistuvana teemana aineistossa on puhe erilaisista yhteisöistä, joihin oma positiivinen kehitys vaikuttaa. Kokemuksista kerrottaessa käytetään aineiston perusteella ääri-ilmaisuja ja adjektiivin vertailumuotoja, jotka molemmat korostavat tässä tapauksessa mindfulnessista saatujen kokemusten positiivisia puolia ja positiivisia muutoksia suhteessa aikaisempaan olotilaan ja elämäntilanteeseen henkilön elämässä.

Avainsanat: mindfulness, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, diskurssi, kokemuksellisuus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
1.1 Tutkielman tausta	5
1.2 Aikaisempi tutkimus	5
1.3 Keskeisiä käsitteitä	6
1.3.1 Mindfulness	6
1.3.2 Diskurssi	7
1.3.3 Enonsiaatio	7
2 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSAINEISTO	8
2.1 Tutkimuskysymykset ja tutkielman tavoitteet	8
2.2 Tutkimusaineisto	9
2.3 Tutkimuksen eettisyys	9
3 TEORIATAUSTA JA TUTKIMUSMETODI	10
3.1 Teoriatausta	10
3.2 Tutkimusmetodi	11
4 TUTKIMUS	12
4.1 Vastausten sanataso	12
4.1.1 Itseen viittaaminen	13
4.1.2 Toisiin osapuoliin viittaaminen	15
4.2 Vastausten rakenne	19
4.2.1 Henkilöt, yhtiöt ja yhteisöt	20
4.2.2 Ongelmat ja niistä selviytyminen	23
4.3 Kokemuksista kertominen	26
4.3.1 Ääri-ilmaisut	26
4.3.2 Komparatiivi ja superlatiivi	28
5 PÄÄTÄNTÖ	29
LÄHTEET	32
LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Tietoinen läsnäolo on kasvava ilmiö, ja esimerkiksi Suomalaisen Kirjakaupan nettisivuilla hakusanalla *mindfulness* löytyy 258 tuotetta (viitattu 30.10.2019). Mediasisältöjä löytyy perusteosten lisäksi niin kasvatukseen, ihmissuhteisiin, työhön, taiteeseen, liikuntaan kuin ruokaankin liittyen. Itsensä hyväksyminen, tietoisuustaidot ja meditoiminen ovat esillä myös kurssitarjonnissa ja blogiteksteissä. Tampereen yliopisto järjestää EMBA-nimistä johtamiskoulutusta (Executive Master in Business Administration), jonka yhtenä valinnaisena osana on myös mindfulness-aiheinen täydennyskoulutus. Se tähtää tietoisien läsnäolon harjoitteiden avulla muun muassa parempaan stressinhallintakykyyn ja oman työnsä johtamiseen. (Tampereen yliopisto 2019: koulutusesite.) Mindfulness voi siis olla paitsi ohjenuorana ja tukena tekemisen taustalla, myös varsinainen harrastus tai mielenkiinnon kohde sinänsä.

Itse kiinnostuin mindfulnessista, kun siskoni kertoi lukemastaan Eckhart Tollen *Läsnäolon voima* -kirjasta. Luin kirjan myöhemmin itsekin, ja sain siitä paljon apua erilaisiin asioihin.

Mindfulness-teokset luetaan elämäntaitokirjallisuuteen, jota on kritisoitu muun muassa siitä, että sitä kirjoittavilta ei vaadita aihetta koskevaa asiantuntijuutta – kuten psykologian alan tuntemusta – eivätkä julkaisut käy läpi vertaisarviointia. Toisaalta elämäntaito-oppaat ovat usein helposti lähestyttäviä ja -ymmärrettäviä.

Kovin kauaksi menneisyyteen ei tarvitse mennä, kun vastassa on aikansa ajankohtaisia elämäntaitojen välittäjiä: runot, laulut, sananlaskut ja sadut sisälsivät paljon erilaisia opetuksia ja varoituksiakin. Vielä nykyään näitä kaikkia esiintyy ja niitä tuotetaan lisää, mutta nähdäkseni nimenomaan elämäntaito-oppaat ovat tämän päivän uudistettu versio näistä paljolti suullisena perintönä siirtyneistä opeista.

Lingvistinä on mielenkiintoista tutkia aihetta, joka synnyttää keskustelua monenlaisten ihmisten välillä. Kokemuksien ja taitojen välittäminen on mielestäni ihmiselle hyvin perustavanlaatuinen tapa jakaa elämäänsä toisille ja ikään kuin jatkaa elämää toisten tietoisuuden kautta. Kuitenkin jokainen lopulta päättää itsenäisesti sen, uskooko ja luottaako toisten kokemuksiin tehdessään omia valintoja elämässään.

Tässä tutkielmassa tutkin mindfulnessin diskurssia ja tapoja, joilla kerrotaan mindfulnessin parissa koetuista kokemuksista. Syvennyn tutkimaan sitä, miten mindfulnessista puhutaan sellaisten henkilöiden parissa, jotka ovat harjoittaneet mindfulnessia. Tutkielma perustuu keräämäni tutkimusaineistoon, johon kuuluu 7 vapaaehtoisen kirjalliset vastaukset esittämiini avoimiin kysymyksiin.

1.1 Tutkielman tausta

Mindfulness on tietoisuutta mielen sisällöstä. Mindfulnessin perustana pidetään buddhalaisia harjoitteita, joita löytyy monista eri koulukunnista kuten Theravada-, Vipassana- ja Zen-buddhalaisuudesta. Länsimaissa mindfulnessia on tehnyt tunnetuksi amerikkalainen lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn, joka hyödyntää jakamassaan tiedossa etenkin Zen-buddhalaisuuden oppeja. Monet mindfulness-ohjaajat ovat saaneet Kabat-Zinnin kehittämään MBSR-menetelmään (Mindfulness Based Stress Reduction) pohjautuvan koulutuksen. (Klemola 2013: 19, 149–150.)

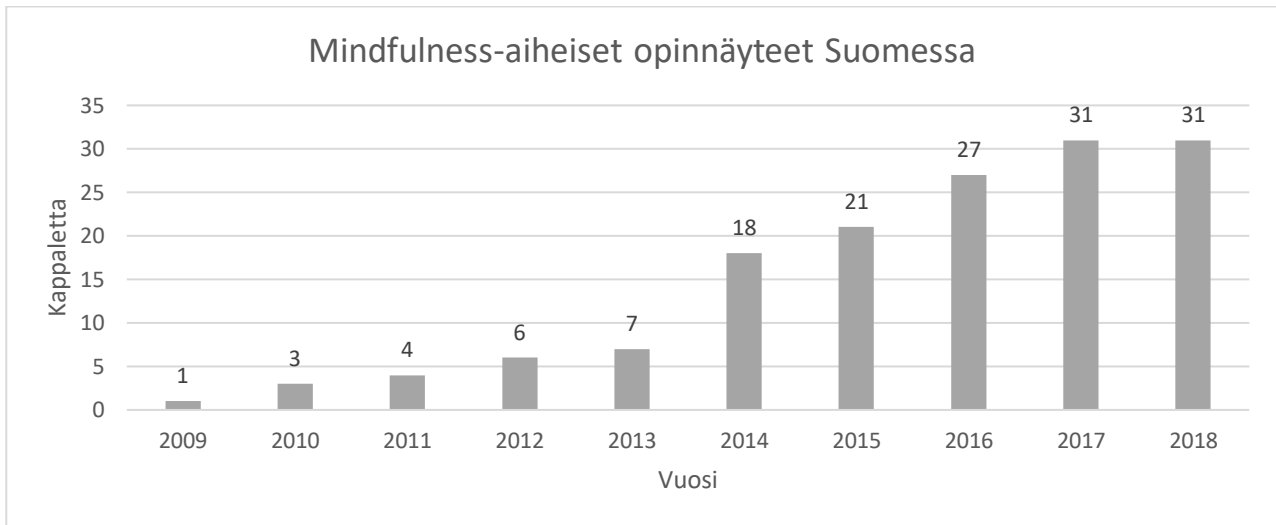
Mindfulnessin harjoittamisen suosion syy tutkimusaineistoni perusteella on se, että sen koetaan olevan apuna tasapainoisen elämän saavuttamisessa ja ylläpitämisessä sekä haastavista elämäntilanteista selviämisessä. Tutkittavani kokevat, että mindfulnessin opit ja harjoitukset auttavat itsen ja ympäristön tietoisemmassa tarkkailussa, rauhoittumisessa sekä stressin hallinnassa. Kaksi tutkittavista mainitsi, että se auttaa löytämään yhteyden omaan itseen.

1.2 Aikaisempi tutkimus

Mindfulness ei ole ollut tutkimuksen kohteena kovin pitkään Suomessa. Suomen museoiden, kirjastojen ja arkistojen aineistojen sähköisen hakujärjestelmän, Finnan, mukaan ensimmäinen suomeksi ilmestynyt opinnäytetyö mindfulnessista on julkaistu vuonna 2009. Yhteensä kyseistä aihepiiriä käsitteleviä opinnäytteitä on Finnan hakupalvelun mukaan vuoteen 2018 mennessä ilmestynyt 149 kappaletta, joista suurin osa on valmistunut eri psykologian laitoksilta. Kielitieteen näkökulmasta tehtyjä suomenkielisiä tutkimuksia mindfulnessista ei ole löydettävissä tästä arkistosta. (Finnan verkkosivujen hakupalvelu 2019.)

Kaaviossa 1 näkyy Suomessa julkaistujen mindfulness-aiheisten opinnäytteiden määrät vuosina 2009–2018. Ensimmäisestä vuodesta lähtien, kun tällainen opinnäyte on ilmestynyt, määrät ovat nousseet melko tasaisesti. Vuosien 2013 ja 2014 välillä on ollut suurin muutosvaihe, kun vuoden 2013 mindfulness-opinnäytteiden määrä on 2,6-kertaistunut vuoteen 2014 verrattuna. Muuten peräkkäisten vuosien välinen ero on ollut pääasiassa 1–3 kappaleen luokkaa.

KAAVIO 1



1.3 Keskeisiä käsitteitä

Tässä luvussa käyn läpi keskeisten käsitteiden merkityksiä. Käsittelen lähemmin mindfulnessin käsitettä, sen etymologiaa eli alkuperää ja sen suomenkielisiä vastineita. Toiseksi määrittelen, mitä tarkoitan tässä tutkielmassa käsitteellä *diskurssi*. Kolmanneksi ja viimeiseksi selvennän enonsiaation käsitteen, jota käytän aineistoa tutkiessani.

1.3.1 Mindfulness

Mindfulness on englanninkielinen termi, joka on käänös indoarjalaisesta palin kielestä sanasta *sati*. *Sati* tarkoittaa tarkkaavaisuuden ja tietoisuuden lisäksi muistia. Filosofi ja Tampereen yliopiston dosentti Timo Klemola pitää tätä tarkkaavaisuuden ja muistin yhteyttä mielekkäänä: ”*Muisti tietoenkin mahdollistaa kohteen tunnistamisen, mutta tarkkaavaisuuden kannalta se on myös välttämätön: jotta olisimme tarkkaavaisesti läsnä tässä hetkessä – meidän on myös muistettava tehdä niin.*” (Klemola 2013: 156–157.) Suomen kielessä vaihtoehtoisia ilmauksia mindfulnessille ovat muun muassa *tietoisuustaito*, *mielenhallinta*, *tietoinen läsnäolo*, *hyväksyvä läsnäolo*, *hyväksyvä ja tietoinen läsnäolo*, *tietoisena oleminen* ja *oikeanlainen tarkkaavaisuus* (Yleinen suomalainen ontologia 2019: lähikäsitteet – *mindfulness*. Myös Klemola 2013: 149).

Klemolan mukaan *mindfulness* tulisi kääntää *tietoisena olemiseksi* tai *oikeaksi tarkkaavaisuudeksi*, koska se ei ole pelkästään hyväksyvää ja ei-arvottavaa läsnäoloa. Buddhalainen perinne ei pohjautu vain tunteiden ja tilanteiden tarkkailuun ja niiden hyväksymiseen, vaan pyrkimyksenä on myös lisätä positiivisia tunteita ja mielen sisältöjä. Jotta tämä olisi mahdollista,

Klemolan mukaan mielen sisältöjen arvioiminen tulisi olla osana tietoisuuteen pyrkiviä harjoitteita. (Klemola 2013: 149.)

Tässä tutkielmassa käytän termiä *mindfulness*, koska se on yksinkertainen ja suhteellisen lyhyt verrattuna moniin suomenkielisiin vaihtoehtoihin. Sanaa on helppo taivuttaa ja käyttää erilaisissa lauserakenteissa, toisin kuin esimerkiksi edellä lueteltuja sanaliittoja. *Mindfulness* on yleisesti käytössä myös suomenkielisessä aihetta käsittelevässä kirjallisuudessa, joten senkin vuoksi tämän sanan käyttö on perusteltua.

1.3.2 Diskurssi

Diskurssi on jokin tietynlainen kielenkäyttämisen tapa, ja usein se kohdistuu tarkoittamaan jonkin tietyn ryhmän käyttämää kieltä. Tässä tutkielmassa käsittelyssä on *mindfulnessin* harjoittajien käyttämä kieli *mindfulnessista*.

Diskurssi rakentuu sanaston ja laajemmin rakenteiden kautta. Sanasto heijastaa asenteita, jotka voivat olla yksilön itsensä tai yhteisön ja kulttuurin edustamia. Selkeää eroa yksilön ja yhteiskunnan välillä ei kuitenkaan ole, vaan yksilönkin kieli on osa isompaa kokonaisuutta. Tämä johtuu muun muassa kielen ominaisuudesta välittää sisältöjä ihmisten välillä. Toisin sanoen luonnollinen kieli – kieli jonka syntyprosessi on luonnollinen eli se on muovaantunut osana yhteisöä ja kulttuuria – on yhteinen viestinnän väline tai resurssi, ja yhteisessä käytössä siihen on ikään kuin kytkeytynyt ja kytkeytyy yhä uusia sisältöjä ja merkityksiä. Kieli siis sisältää lähes poikkeuksetta jotakin siihen ennestään koodautunutta eli esimerkiksi merkityksien kielentymistä tietyiksi sanoiksi.

Kielenkäyttäjä voi silti valita, mitä sanoja käyttää – erilaisilla sanavalinnoilla voi vaikuttaa siihen, minkälaisen kuvan mistäkin asiasta luo: merkitystä rakentaa jo se, että käytämmekö esimerkiksi ilmaisua *teinit* vai *nuorempi sukupolvi* (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 16).

1.3.3 Enonsiaatio

Mindfulnessin diskurssia tutkitaan tässä tutkimuksessa muun muassa sen kautta, millainen suhde kirjoittajilla on omaan tekstiinsä. Otan huomioon sen enonsiaatiota koskevan osa-alueen, että kenestä teksteissä puhutaan – kirjoittajasta itsestään vai jostakusta toisesta osapuolesta.

Ranskalainen strukturalisti ja semiootikko Émile Benveniste kuvaa artikkelissaan enonsiaatiota niin, että sen kautta kirjoittaja tavoittaa lukijan, joka sen jälkeen voi tuottaa vastareaktion oman kielellisen palautteensa. Benvenisten näkökulma on, että ilman enonsiaatiota kieli on vain mahdollisuus kieleen – enonsiaatio mahdollistaa viestien välittymisen lukijalle, ja lisäksi se tekee kielenkäyttäjälle itselleen selväksi omat aikeensa ja ajatuksensa. Tämä siksi, että kielenkäyttäjä

pystyy enonsiaation kautta tunnistamaan oman roolinsa suhteessa tuottamaansa kieleen. (Benveniste 1970: 14.)

2 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSAINEISTO

Tässä luvussa esitän tutkimuskysymyksiä ja erikseen niiden tarkemman sisällön sekä taustalla vaikuttavat työn tavoitteet. Kerron keräämästäni tutkimusaineistosta ja sitä koskien myös tutkimuksen eettisyydestä.

2.1 Tutkimuskysymykset ja tutkielman tavoitteet

Tutkielman tavoitteena on selvittää, miten mindfulnessista puhutaan. Kysymykset rajaavat tutkimuksen siten, että tutkimusaineisto on työn tavoitteisiin nähden sopiva. Nämä tutkimuskysymykset tiivistävät, mihin kiinnostukseni kohdistuu tässä tutkielmassa:

1. Millainen on mindfulnessin diskurssi kerätyn aineiston perusteella?
2. Miten mindfulness-kokemuksista kerrotaan kerätyssä aineistossa?

Tutkin kieltä sana- ja lausetasolla lingvistikseen näkökulmasta ja diskurssianalyysiin nojautuen. Kiinnitän huomiota muutamiin aineistossa toistuviin teemoihin. Sanatasolla annan aineistoesimerkkejä valitun teeman kohdalta tietyistä kielenpiirteistä, jotka ilmenevät sanojen tai niiden taivutusmuotojen kautta. Rakenteita käsitellessäni aineistoesimerkit havainnollistavat rakenteita koskevia seikkoja, kuten asioiden esitysjärjestystä ja sitä, millaisessa suhteessa tutkittava teema on verrattuna muihin tekstiin. Lopuksi tarkastelen kahden aineistossa toistuvan kielenpiirteen kautta, miten aineistossa kirjoitetaan mindfulness-kokemuksista.

Käsittelen aineistoesimerkkien kautta koko aineistossa toistuvia kielen ilmiöitä. Valitsen esimerkkeihin mahdollisimman monien eri tutkittavien tekstejä ja erilaisia variaatioita samasta kielenpiirteestä. Mikäli esimerkiksi käytetty sana esiintyy täysin samanlaisessa taivutusmuodossa eri teksteissä, valitsen lauserakenteeltaan lyhemmän vaihtoehdon. Tämä siksi, että aineistoesimerkit ovat monesti selkeämpiä, mitä vähemmän niissä pitää käyttää virkkeen katkaisun merkinä kahta ajatusviivaa ”– –”.

Näin tutkittuani aineistoa sanatasolla sekä laajemmin myös rakenteellisista näkökulmista esitän havaintoni mindfulnessin diskurssista ja mindfulness-kokemuksista kertomisesta.

Vastausten sanatasoa tutkimalla otan huomioon kielen pienimpiä merkitystä kantavia yksiköitä eli morfeemeja ja siitä asteen laajempia kokonaisuuksia eli sanoja. Merkitysten luominen lähtee siis liikkeelle jo yksittäisistä morfeemeista, joten siksi otan niitä mukaan tarkasteluuni.

Morfeemeista ja sanoista syntyy rakenteita, jotka ovat aineistossa käytännössä tutkittaville esitettyjen kysymysten vastauksia – pituudeltaan noin yhdestä viiteen virkettä. Kun jo lyhimmillään yhden kirjaimen mittaiset morfeemit voivat luoda merkityksiä, niin erilaiset merkitysten verkostot ovat tutkittavina tekstien rakenteiden kohdalla.

2.2 Tutkimusaineisto

Vastaan tutkimuskysymyksiini itse keräämäni aineiston ja siitä tekemäni analyysin pohjalta. Keräsin tutkimusaineiston vuoden 2019 lokakuussa sähköpostitse suomenkielisiltä henkilöiltä, joita etsin Facebookin mindfulnessiin ja henkisyyteen liittyvistä ryhmistä. Kirjoitin ryhmiin lyhyen esittelyn, kerroin tutkimuksen tarkoituksen ja kriteerit tutkimukseen osallistumiseen. Kriteerinäni oli se, että tutkimukseen osallistujalla on jonkinlaisia kokemuksia mindfulnessista, jolloin tutkimukseen osallistuva pystyy vastaamaan esittämiini kysymyksiin. Käyttämäni kyselylomake on liitteessä 1.

Kyselyyn vastasi viisi naista ja kaksi miestä, ja olin heihin yhteydessä Facebookissa ja sähköpostilla. Kaiken kaikkiaan tutkittavat vastasivat viiteen avoimeen kysymykseen, joiden yhteyteen olin vastaamista helpottamaan lisännyt täsmennyksiä siitä, mitä kysymyksellä tarkoitetaan ja mitä vastaukseen voisi esimerkiksi sisältyä. Päädyin lisäämään täsmennykset, koska katsoin niiden laajentavan vastauksia verrattuna täsmentämättömiin kysymyksiin. Internetin välityksellä tapahtuvan tutkimukseen osallistumisen saatetaan odottaa olevan nopeaa ja vaivatonta, joten kysymyksiä voi olla hyvä purkaa pienempiin osiin. Tällöin vastaaja voi keskittyä ensisijaisesti vastaamiseen: aikaa ei kulu sen miettimiseen, mitä kaikkea kysymys pitää sisällään.

Toisaalta kysymysten yhteydessä olevat täsmennykset saattavat hankaloittaa vastaamista, koska tällöin vastaajan huomio kiinnittyy kerralla moniin asioihin. Monet lisämääreet saattavat aiheuttaa sen, että tutkittava vastaa vain johonkin täsmentävään sivukysymykseen. (Hyvärinen, Nikander, Ruusuvuori ja Aho 2017: luku 1 ”Haastattelun maailma”.)

Tutkimuksen kannalta käyttämäni haastattelumenetelmä – kyselyhaastattelu – tarkoittaa sitä, että tutkijana jaottelen saamiani yksittäisiä vastauksia erilaisiin kategorioihin, eli kohdistan huomioni laajempiin ilmiöihin, enkä esimerkiksi kokoa erillisiä, vastaajakokohtaisia havaintoja (mt. luku 3). Tähän liittyy myös eettisiä kysymyksiä, joita käsittelen seuraavassa luvussa.

2.3 Tutkimuksen eettisyys

Diskurssit eivät ole yksiselitteisiä, sillä ne rakentuvat monista osatekijöistä, joita voi tutkia ja tulkita monin eri tavoin. Siksi diskursseja koskevan tutkimuksen yhteydessä on todettava, että siinä osoitetut lopputulemat ovat tutkijan tulkintatyön tulosta. Lisäksi on huomioitava, että tässä tutkielmassa ei pyritä esittämään mitään tiettyjä ominaisuuksia mindfulnessin diskurssille henkilöittäin. Sitä vastoin tavoitteena on tehdä huomioita ja suhteuttaa niitä koko tutkimusaineistoon, jolloin voidaan tehdä tulkintoja ja päätelmiä mindfulnessin diskurssista. Tulkintojen taustalla vaikuttaa siis se, kuinka suuri osuus kyselyn vastauksista toistaa havaittua kielenpiirrettä.

Tutkimuksen eettisyydestä mainittakoon myös se, että kukin tutkittava on täyttänyt lupalomakkeen, jolla hän vahvistaa, että voin käyttää heidän tekstejään tutkimuksessani. Lupalomakkeen rinnalla liitteenä on ollut myös tietosuojaseloste. Näin varmistetaan se, että tutkittavat ovat tietoisia siitä, mitkä ovat heidän oikeutensa (Tuomi & Sarajärvi 2003: 128).

Minimoinnin periaatteen mukaisesti tutkittavilta on kerätty mahdollisimman vähän henkilötietoja: etu- ja sukunimi sekä allekirjoitushetken paikkakunta, joka voidaan lukea henkilölle tunnusomaisten tietojen piiriin. Nämä tiedot säilytetään arkistoituina tutkielman tekijän yliopiston myöntämässä sähköpostissa, joka on käytettävissä opinto-oikeuden loppumiseen asti. Luettelut, tutkittavilta kerätyt tiedot ovat kerätty yhteydenpidon ja tutkimusluvan myöntämisen vuoksi sekä edellyttäminä.

Tutkittavista ei puhuta tässä tutkielmassa nimillä, vaan heihin viitataan sanalla *tutkittava*, *henkilö* tai *vastaaja*. Kun vaaditaan tarkempaa erittelyä, vastaajaan viitataan lyhenteellä *hlö*, jonka yhteydessä käytetään numeroa yhden ja seitsemän väliltä – esimerkiksi ”*hlö 1*”.

3 TEORIATAUSTA JA TUTKIMUSMETODI

Tässä luvussa kerron diskurssintutkimuksesta ja siitä, miten sovellan sitä suhteessa tähän tutkielmaan. Lisäksi käsittelen enonsiaation tutkimista ja lähilukua metodeina tässä tutkimuksessa.

3.1 Teoriatausta

Käytän diskurssintutkimusta teoreettisena pohjana tutkimuskysymyksiin vastatessani. Diskurssintutkijana kiinnitän aineistossani huomiota sanoihin, niiden taivutusmuotoihin, aikamuotoihin ja laajemmin rakenteisiin. Diskurssianalyysistä saan keinoja tutkia ja ymmärtää, miten kielen ja maailman välinen suhde muotoutuu, ja millainen se on. Suhdetta maailmaan tutkin etsimällä aineistosta viitteitä kirjoittajaan itseensä sekä toisiin osapuoliin. Hahmottelen, millä tavalla ja mistä osista mindfulnessin diskurssi rakentuu keräämäni aineiston ja valitsemieni näkökulmien perusteella.

Diskurssianalyysi on laadullinen menetelmä, jossa kiinnitetään huomiota tutkittavan aineiston tuottamiin merkityksiin ja merkitysten tuottamisen käytänteisiin (Jyväskylän yliopisto 2015: Nettisivut – *Aineistonkeruumenetelmät, Diskurssianalyysi*). Kielen ja sosiaalisen toiminnan suhde nähdään diskurssintutkimuksessa yhteen kietoutuneena. Kielestä on löydettävissä niin yksittäisen kielenkäyttäjän valintoja ja arvoja kuin myös kulttuurin ja yhteiskunnan arvoja ja normeja. (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 18, 153.) Näitä kahta kielen eri kerrosta sanotaan mikro- ja makrotasoksi – mikrotaso tarkoittaa yksilöä ja makrotaso yhteiskuntaa. Kieli on jonkun tuottamaa, ja tuottaminen tapahtuu josakin yhteiskunnassa ja kulttuurissa lukuun ottamatta tekoälyn tuottamaa kieltä.

Diskurssintutkimus pohjautuu sosiaaliseen konstruktionismiin, mikä tarkoittaa sitä, että yhtenä tarkastelun kohteena on sosiaalisen todellisuuden ja merkityksen rakentuminen. Diskurssintutkimuksessa otetaan huomioon tilanne, kielenkäyttäjä, aika ja paikka, koska kielellinen rakenne tai muoto ei aina merkitse tiettyä asiaa. Sociolinguisti Dell Hymesin mukaan perusajatuksena on, että kielenkäyttö on kielellistä sekä sosiaalista toimintaa; kieli on lingvistinen, diskursiivinen ja sosiaalinen järjestelmä. (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 11–13.)

Diskurssintutkimuksella on kielikäsitteenä funktionaalinen kielikäsitys. Se tarkoittaa sitä, että diskurssintutkija näkee kielelliset merkitykset tilannesidonnaisina ja sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa syntyvinä. Kielen rajoissa kommunikoidaan, mutta käyttäjä valitsee millä tavalla. Funktionaalinen kielikäsitys näkee kielen siis tilanteisiin kytkeytyneenä ja tarkastelee, miten kieltä käytetään ja mitä sillä tehdään. (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 14.)

Kielentutkija M. A. K. Halliday on esittänyt funktionaalisen kielikäsitteen mallin kielenkäytön funktioista. Siinä kielenkäyttö on jaettu kolmitasoisesti: ensimmäisenä on kieli viestinnän välineenä, toisena maailman kuvaajana ja kolmantena sosiaalisten suhteiden ja identiteettien luojana. Ensimmäinen tarkoittaa kielen tekstuaalista funktiota, toinen representationaalista funktiota ja kolmas vuorovaikutuksellista funktiota. (Pietikäinen & Mäntynen 2009: 14–15.)

Aineiston sanatason tutkimuksessa tukeudun morfologiaan, kun teen huomioita sanojen taivutuksesta kuten suffikseista eli jälkiliitteistä. Morfologiasta laajennan tarkastelun syntaksiin eli lauseoppiin, kun luokittelen käsittelemiäni sanoja eri lauseenjäseniin. Rakenteita tutkiessani tarvitsen merkitysoppia eli semantiikkaa, kun tutkin, miten erilaiset sanavalinnat vaikuttavat kokonaisuun vastauksiin.

3.2 Tutkimusmetodi

Metodina sanaston ja rakenteiden erittelyyn käytän tässä tutkielmassa enonsiaatiota koskevaa kysymystä, joka tarkastelee kirjoittajan suhdetta tekstiinsä. Esitän kysymyksen siitä, kuka on tekstissä

äänessä – kirjoittaja itse *minä*-muotoisella esityksellä vai joku muu esimerkiksi kolmannen persoonan kautta. (Metsämuuronen 2003: 202.)

Yleisesti läpi tutkimuksen etsin teksteistä toistuvia teemoja ja kokoan niitä samankaltaisiin ryhmiin käsiteltäviksi. Lähiluku on yhtenä kantavana metodina pohjalla, kun aineistosta etsitään toistuvia teemoja ja teemoihin sisältyviä tekstikokonaisuuksia.

4 TUTKIMUS

Tutkin saamieni vastausten diskurssia, eli miten kirjoittajat kertovat asiansa. Diskurssi rakentuu muun muassa sanavalinnoista ja rakenteista tekstissä – kielenkäyttäjän valinnat näissä kielen tarkastelun tasoissa vaikuttavat siihen, millainen diskurssi kyseessä olevasta aiheesta muodostuu. Tästä syystä käsittelen aineiston diskurssia kahdessa alaluvussa: vastausten sanataso ja vastausten rakenne. Kolmannessa alaluvussa käsittelen sitä, miten vastaajat ovat kirjoittaneet mindfulness-kokemuksistaan.

Alaluvut 4.1 ja 4.2 sisältävät tutkittaville esitettyjen kysymysten 1–5 vastausten analysoimisen tietyistä näkökulmasta. Käyn vuoropuhelua aineiston kanssa niin, että esitän kummassakin alaluvussa enonsiaatiota koskevan kysymyksen. Enonsiaation eli kertojan ja tekstin suhteen tutkimisella pyrin muodostamaan kuvaa mindfulnessin diskurssista. Tarkastelen enonsiaatiota siitä näkökulmasta, että puhuuko vastaaja itsestään vai jostakusta muusta. Kokoan enonsiaatiosta tekemäni havainnot, ja selvitän niiden sanastolliset sekä rakenteelliset ominaisuudet.

Alaluvussa 4.1 tutkin aineistoa siitä näkökulmasta, sisältääkö se puhetta itsestä, jostakusta muusta vai molemmista. Annan aineistoesimerkkejä ja erittelen havaintoja. Sen jälkeen alaluvussa 4.2 tarkastelen vastausten rakenteita suhteessa tekstissä ilmeneviin kohtiin, joissa kirjoittaja kertoo itsestään tai muista osapuolista ja ongelmistaan. Viimeisessä alaluvussa tutkin, mitkä kielenpiirteet toistuvat vastauksissa, joissa kerrotaan mindfulness-kokemuksista.

4.1 Vastausten sanataso

Luvussa tarkastellaan vastauksia sanatasolla enonsiaatiota koskevalla näkökulmakysymyksellä: *kuka on äänessä eli puhuuko vastaaja itsestään vai jostakusta muusta?* Tässä luvussa kiinnitetään huomiota sanavalintoihin ja possessiivisuffikkeihin eli omistusliitteisiin. Myös toisia osapuolia koskevat viittaukset ovat käsittelyssä.

Vastaukset tutkittaville esitettyihin kysymyksiin sisältävät paljon vastaajasta itsestään puhumista, mikä näkyy yksikön ensimmäisen persoonan, *-ni*-possessiivisuffiksin, *oma*-adjektiivin, itseen viittaavan *minä*-persoonapronominin ja pronominin *itse* käytöstä. Yksikön ensimmäistä

persoonaa ja yksikön ensimmäisen persoonan possessiivisuffiksia käyttävät kaikki vastaajat useaan kertaan. *Itse*-pronominia esiintyy myös kaikkien vastaajien teksteissä, mutta ei yhtä useasti. *Minä*-persoonapronominia ja pronominimaista adjektiivia *oma* käyttää 7 vastaajasta 5.

On oletettavaa, että pääsääntöisesti omaa itseä koskevissa kysymyksissä korostuu itsestä kertominen. Kuitenkin tämä on toistuva ilmiö muiden aineiston ominaispiirteiden joukossa – vastaajille esitettyjen kysymysten muoto heikentää tämän löydöksen merkittävyyttä, mutta ei poista sitä. Ilmiön merkittävyyttä puoltaa myös se, miten paljon vastaajat kertovat toisaalta myös muista kuin itsestään. Aineistosta erottuu karkeasti siis kaksi eri tekijää: vastaaja itse tai joku muu. Toisaalta aineistossa esiintyy myös itsestä etäännyttävää kieltä, kuten nollapersoonan käyttöä. Vastaajilla on siis kielellisesti mahdollisuuksia siihen, etteivät kerro suoraan omista toimistaan ja ajatuksistaan.

Monissa vastauksissa esiintyy myös muita subjekteina olevia osapuolia, mikä ilmenee verbien muiden kuin yksikön ensimmäisen persoonan mukaisilla taivutuksilla. Näistä henkilöistä kirjoitetaan vastauksissa myös suoraan nimillä, koska osa heistä on julkisuuden henkilöitä. Myös yhtiöistä puhutaan nimillä. Toisista osapuolista puhutaan myös niin, että ne ovat lauseessa objekteina tai attribuutteina. Käsittelen subjekteina sekä objekteina tai attribuutteina olevat muut osapuolet erikseen.

4.1.1 Itseen viittaaminen

Tässä luvussa tutkin, millä eri tavoilla vastaajat viittaavat kirjoituksissaan itseensä. Olen valinnut useilta henkilöiltä aineistoesimerkkejä, jotka olen jaotellut samankaltaisiin ryhmiin käsiteltävän kielenpiirteen mukaan.

Henkilö 1 aloittaa kysymykseen vastaamisen suoraan yksikön ensimmäisen persoonan mukaan taivutetulla *tutustua*-verbillä. Lisäksi henkilö 1 kertoo *-ni*-possessiivisuffiksilla tuttavana olevan hänen tuttavansa.

Hlö 1: **Tutustuin** mindfulnessiin tuttavani kautta.

Henkilö 2 käyttää niin ikään yksikön ensimmäisen persoonan taivutusta *olla*-verbistä ja omistusliitettä *elämä*-sanalla. Relatiivilauseessa henkilö 2 painottaa *itse*-pronominilla, että kyseessä on nimenomaan hänen kokemuksensa. Henkilön 2 lauseessa kyseinen pronomini toimii merkityksessä 'henkilökohtaisesti' ja 'omakohtaisesti' – siten *itse*-sanalla korostetaan henkilön 2 lauseessa hänen omaa näkökulmaa. Myös henkilö 5 käyttää *itse*-pronominia, mutta käyttöympäristö on erilainen, sillä tässä lauseessa sana on subjektina. Henkilöllä 5 esiintyy myös ensimmäisen persoonan possessiivisuffiksien käyttöä ja ensimmäisen persoonan mukaan verbien taivutusta.

Possessiivisuffiksi *-ni* on *itse*-sanan osana merkitsemässä, kenestä puhutaan. (Vrt. *Itse koen*, missä taivuttamaton sana *itse* vaatii verbin, jonka persoonapäätteestä selviää tekijä.)

Hlö 2: **Olen** kärsinyt koko elämäni ahdistuneisuudesta, jonka **itse koen** johtuvan - -

Hlö 5: **Itselläni** oli myös siihen aikaan vaikea elämäntilanne, **olin** muuttanut - -

Henkilön 6 vastauksessa esiintyy itsestään etäännyttävä *itse*-pronominin taivuttaminen yksikön kolmannen persoonan mukaisesti *-nsA*-päätteellä. Tällainen lause – lause ilman tekijää ja verbi taivutettuna yksikön kolmannen persoonan mukaan – on yleistävä lause, ja tällaisen lauseen subjektista voi puhua nollapersoonana. Yleistävän lauseen tekijäksi voi tulkita kenet hyvänsä yksittäisen ihmisen. (Kielitoimiston ohjepankki 2015.) Merkityssisällöltään lausuman ymmärretään kuitenkin viittaavan vastaajaan itseensä, sillä siinä ei käytetä yksikön kolmannen persoonan *hän*-pronominia, joka muuttaisi käsityksen siitä, kenestä puhutaan. Viimeistään vastauksen esiintymisympäristö kertoo kyseessä olevan vastaaja itse, kenestä lauseessa puhutaan: vastaajalle esitetty kysymys koskee sitä, miten hän alkoi harjoittaa mindfulnessia.

Hlö 6: Kun parisuhde alkoi rakoilla, **piti** etsiä keinoja **itsensä** rauhoittamiseen.

Näistä henkilöiden 3 ja 7 vastauksista tulee ilmi *minä*-persoonapronominin käyttö. Lisäksi tässä on esimerkki *itse*-pronominin käytöstä sekä verbin taivuttamisesta yksikön ensimmäisen persoonan mukaan.

Hlö 3: **Käytän** mindfulness harjoituksia aina, kun **minulla** on huono olo - -

Hlö 7: Ne tuntuvat vievän **minua** eteenpäin **itseni** kanssa.

Pronominimaista *oma*-adjektiivia käytetään muun muassa henkilöiden 2 ja 6 vastauksissa. Henkilö 2 käyttää *oma*-sanaa kertoessaan itsestään. Tämä ilmenee siitä, että lauseen *alkaa*-verbi on kirjoittajaan itseensä osoittavassa yksikön ensimmäisessä persoonassa. Lisäksi *oma*-adjektiivin jälkeinen sana sisältää *-ni*-possessiivisuffiksin. Henkilö 6 taas kirjoittaa yleisesti ihmisen omasta

itsestä, kun hän kuvaa, mitä mindfulness on. Yleisyys käy ilmi passiivin käytöstä *yrittää* ja *rauhottaa* -verbien kohdalla. Lisäksi *itse*-pronominilla ei ole tunnusmerkillistä persoonapäätettä.

Hlö 2: Itsetutkiskelun myötä ja iän karttuessa **aloin** kiinnostua enemmän **oman** mieleni terveydestä – –

Hlö 6: **Yritetään** tuntea kiireetöntä oloa **omassa itsessä**. **Rauhoitetaan oma** olo tila.

Aineistossa itseen viittaamista esiintyy säännöllisesti, mikä on odotusten mukaista, koska tutkittaville esitetyt kysymykset koskevat suurilta osin heitä itseään. Myös sanaa *itse* käytetään, kun korostetaan omaa osuutta asiaan: *itse*-pronominilla tarkoitetaan yleensä käsiteltävän asian henkilökohtaisuutta. Itseen viittaaminen on kuitenkin kielellinen valinta, jonka voi kiertää esimerkiksi nollapersoonaa käyttämällä. Nollapersoonaa käytti yksi tutkittavista osassa vastauksiaan.

On tulkittavissa, että oman itsen osuutta asioihin tuodaan selkeästi esille, koska mindfulnessiin liittyviin kokemuksiin ja sen tulemiseen osaksi elämää kytkeytyy paljon myös kohtaamisia toisten ihmisten ja heidän kokemustensa kanssa. Toinen seikka on se, että eri ihmisillä on erilaisia mielipiteitä mindfulnessista, minkä takia tutkittavat selventävät kirjoitustensa koskevan nimenomaan heidän näkökulmaansa asiaan.

Monesti muut ihmiset innoittavat kokeilemaan uusia asioita, koska heiltä saa kuulla toisenlaisia kokemuksia, kuin mitä itsellä on. Toiset ihmiset ovat esillä myös tässä aineistossa mindfulnessista puhuttaessa, joten seuraava luku käsittelee toisia osapuolia.

4.1.2 Toisiin osapuoliin viittaaminen

Aineistossa viitataan myös moniin muihin tekijöihin kuin vastaajaan itseensä. Toimijuuden antaminen tekstissä jollekulle muulle kuin itselle ei ole tavatonta, mutta kun ottaa huomioon sen, kuinka paljon tässä aineistossa kerrotaan itsestä, niin toisista osapuolista kirjoittaminen erottuu aineistosta: järjestään jokaisen henkilön vastauksista löytyy vähintään yksi maininta toisesta osapuolesta. Otan käsittelyyn ensin toimijoina olevat toiset osapuolet, sitten objekteina ja attribuutteina olevat toiset osapuolet.

7 vastaajasta 4 kirjoittaa jostakusta toisesta osapuolesta lauseen tekijänä. Tämä tarkoittaa sitä, että kyseinen tekijä on lauseen subjekti ja lauseen verbi taipuu sen mukaan. Toisiin osapuoliin viitaa objektin tai attribuutin kautta 7 vastaajasta 6.

Henkilö 1 kertoo tuttavastaan, joka oli saanut apua mindfulnessista. Vastaja viittaa tuttavaansa pronomiinilla *hän*, joka on lauseen subjekti. Tämän vuoksi lauseen *olla*-apuverbi taipuu yksikön kolmannessa persoonassa. Henkilön 5 lauseessa subjektina on *potilas*, ja lauseen *kertoa*-verbi on tällöin yksikön kolmannessa persoonassa.

Hlö 1: Tutustuin mindfulnessiin tuttavani kautta. **Hän oli saanut** apua mindfulnessista - -

Hlö 5: Sairaalassa eräs **potilas kertoi** minulle Eckhart Tollesta - -

Henkilö 2 kirjoittaa Leena Pennasesta, joka on kertonut mindfulnessista mediassa ja messuilla. Vastaja käyttää lauseenvastiketta, jota vastaa *että*-lause ”*kuulin ja näin, että Leena Pennanen kertoi aiheesta*”. Tämä on referatiivinen lauseenvastike, joka selostaa havaittua asiaa (Kielitoimiston ohjepankki 2015). Jakamalla lauseen pää- ja sivulauseeseen tekijyyden erottaa selkeämmin – huomataan, että lauseessa on subjektina Leena Pennanen ja siten verbinä yksikön kolmannen persoonan mukaan taipuva *kertoa*-verbi.

Hlö 2: - - aloin myös kiinnostua aiheesta ja kuulin ja näin **Leena Pennasen kertovan** aiheesta mediassa ja eräillä messuilla.

Henkilö 3 kertoo lautakunnasta, joka teki huomautuksen. Sivulauseessa on käytetty lautakunnan jäseniin viittaavaa *olla*-verbiä monikon kolmannessa persoonassa, mutta subjektia *he* ei ole kirjoitettu esiin. Seuraava esimerkki on myös henkilöltä 3. Tässä lauseessa on *olla*-verbi monikon ensimmäisessä persoonassa, eli vastaja tarkoittaa jotakin kokoonpanoa, johon itsekin kuuluu.

Hlö 3: Tästä yhdestä(!) äänestä **lautakunta huomautti**, mutta muuten **olivat** otetut esityksestä.

Hlö 3: - - **olimme** porukalla pystyttämässä isoa juhlatellettä.

Tässä seuraavassa poiminnassa on toimijoina erikseen sekä vastaja itse että yhteiskunta, joilla on vastaajan mukaan puutteita. Lauseen *minä* ja *yhteiskunta* ovat subjektit. Kirjoittajaan itseensä osoittavan *minä*-sanana käyttäminen yhdessä laajempaan yhteiskunnalliseen kokoonpanoon viittaavalla sanalla osoittaa, että kyseisiä puutteita on paitsi yhteiskunnassa, niin myös vastaajassa

itsessään. Pelkkä yhteiskunnasta puhuminen etäännyttäisi asian koskemaan yleisluontoisesti aikamme elinympäristöä, mutta itsestä puhuminen sen rinnalla luo aiheeseen uuden näkökulman henkilökohtaisuudella.

Hlö 7: Koen, että **minulla ja yhteiskunnalla on** puutteita ja osaamattomuutta mielen ja läsnäolon ymmärtämisessä.

Mediasisältöjä tuottavasta tahosta kertominen esiintyy henkilön 7 vastauksessa, kun hän kertoo *Hidasta elämää* -sivustosta. Tässä *Hidasta elämää* -sivusto on osa laajempaa substantiivilauseketta, joka on lihavoituna tekstinäytteessä. Lausekkeen edussana on verbistä *löytää* johdettu substantiivi *löytäminen*, jota määrittää *Hidasta elämää* -sivusto: se kertoo, minne on löydetty, joten se on kyseisen lausekkeen attribuutti.

Hlö 7: Suuressa osassa oli varmasti **Hidasta elämää - sivustolle löytäminen.**

Toisista osapuolista kerrotaan muutenkin kuin lauseen subjekteina. Henkilön 5 tekstissä kirjoitetaan mindfulnessin ja meditaation vaikutuksesta erään miehen elämäntilanteeseen – sana *mies* määrittelee, kenen elämäntilannetta tarkoitetaan.

Toisessa henkilön 5 tekstissä jatketaan kertomista miehestä, jota mindfulness-harjoitukset ovat auttaneet. *Mies* on lauseessa objekti eli se, ketä harjoitukset ovat auttaneet.

Hlö 5: - - jossa kerrottiin mindfulnessin ja meditaation vaikutuksesta erään brittiläisen **miehen** vaikeaan elämäntilanteeseen - -

Hlö 5: Mindfulnessharjoitukset auttoivat **miestä** - -

Henkilö 3 kirjoittaa Eckhart Tollesta, jonka kirjoja hän on lukenut. *Eckhart Tolle* määrittelee lauseen objektia eli *kirja*-sanaa kertomalla, kenen kirjoja tarkoitetaan. Toiseen osapuoleen viittaava *Eckhart Tolle* on siis lauseessa attribuutti. Myös henkilö 5 puhuu Tollesta, joka on ensimmäisen lauseen objekti ja toisen lauseen attribuutti. Objektina ensimmäisessä lauseessa *Eckhart Tolle* merkitsee aihetta, josta toinen on puhunut. *Eckhart* on toisessa lauseessa attribuuttina siten kuin henkilön 3 lauseessa – nimi määrittelee, kenen kirjoista on kyse. Samaan tapaan henkilö 7 kirjoittaa Tommy Hellstenistä – kirjailijan nimellä määritellään, kenen kirjoja tarkoitetaan, joten *Tommy Hellsten* on attribuutti.

Hlö 3: Läsnaölokurssin jälkeen luin **Eckhart Tollen** kirjoja
--

Hlö 5: Sairaalassa eräs potilas kertoi minulle **Eckhart Tollesta**, ja tervehdytyttyäni ostin **Eckhartin** kirjan
--

Hlö 7: -- minkä jälkeen päädyin lukemaan **Tommy Hellstenin** kirjoja.

Seuraavissa kahdessa aineistoesimerkissä toinen osapuoli on jokin mediasisältöjä tuottava taho. Henkilö 5 kirjoittaa dokumentista, joka esitettiin Yleisradion kanavalla. *Yle* on lauseessa attribuutti, joka kertoo, millä kanavalla dokumentti näytettiin – se määrittää lauseessa sanaa *kanava*. Sama henkilö kirjoittaa löytämästään YouTube-kanavasta, joka on lauseen objekti. Vastaja tarkentaa vielä suluissa olevalla attribuutilla, mitä kanavaa hän tarkoittaa.

Hlö 5: Päädyin mindfulnessin pariin nähtyäni **Ylen** kanavalla dokumentin --

Hlö 5: Löysin erään **youtubekanavan (Actualized.org)**, jota aloin seurata --

Henkilöiden 6 ja 7 vastauksissa viitataan lapsiin. *Oppilaat* on henkilön 6 vastauksessa objekti, rauhoittamisen kohde. Henkilön 7 vastauksessa sana *lapsi* on osana substantiivilauseketta, joka on lihavoitu aineistoesimerkissä. Lauseessa mainittu kirjoittajan pyrkiminen kohdistuu valmistamiseen, ja sana *lapsi* attribuuttina määrittää, keitä valmistetaan.

Hlö 6: Tartun hetkeen, maadoitun, rauhoitun, rauhoitan **oppilaat**, havainnoin paremmin itseäni ja ympäristöäni.

Hlö 7: Siksi haluan pyrkiä -- tulevaisuudessa **lasteni valmistamiseen paremmin tähän maailmaan**.

Epäsuorempi muihin viittaaminen on henkilön 2 lauseessa, jossa kirjoitetaan yhteiskunnan luomista paineista. Sana *yhteiskunta* on lauseen objektin – sanan *paine* – attribuutti, joka täsmentää, minkä luomia paineita tarkoitetaan.

Hlö 2: Olen kärsinyt koko elämäni ahdistuneisuudesta jonka itse koen johtuvan pääosin **yhteiskunnan**/ympäristön paineista - -

Henkilön 5 vastauksessa tuodaan esille se, miten on itse pystytty auttamaan muita. Auttamiseen kykeneminen koetaan olevan seurausta mindfulnessin harjoittamisesta. Auttaminen kohdistuu lauseessa *ystäviin* ja *kumppaniin*, jotka ovat lauseen objekteja.

Hlö 5: Koen, että tällä hetkellä pystyn auttamaan **ystäviäni** ja **kumppaniani** vaikeiden asioiden kanssa sen vuoksi, että olen itse harjoitellut niin paljon tietoisista läsnäoloa (=mindfulnessia).

Huomattava osa vastaajista, 7 vastaajasta 4, asettaa toisia osapuolia lauseiden subjekteiksi. Tämä osoittaa, että näillä toisilla osapuolilla on jokin merkittävä osuus kerrottavassa asiassa. Tällaiset osuudet vastauksissa myös erottuvat muusta tekstistä, joka sisältää pääasiassa omista toimista kertomista.

Mindfulnessin harjoittajat kertovat toisista osapuolista liittyen mindfulnessin löytämiseen, kokemuksiin ja toiveisiin. Jotkut kertovat kirjailijoista, joiden tuotanto on herättänyt kiinnostuksen mindfulnessiin, ja jotkut kertovat, millaisia kokemuksia he ovat kuulleet toisilta mindfulnessin harjoittajilta. Toiset ottavat kantaa yhteiskunnan toimintatapoihin, jotka eivät heidän mielestään tue hyvää mielen tasapainoa ja ihmisten taitoa olla läsnä. Myös tulevaisuuteen liitetään toiveita siitä, että mindfulnessin antamat opit auttaisivat tulevaisuudessa kasvattamaan henkilön omia lapsia paremmin. Lisäksi kerrotaan, että mindfulnessia hyödynnetään silloin, kun halutaan auttaa toisia tai luoda töissä parempi työrauha.

4.2 Vastausten rakenne

Tässä luvussa tarkastellaan, miten aineistossa toistuviksi havaitsemani aihepiirit asemoituvat teksteissä ja luovat rakenteita. Toisin sanoen tutkin, missä suhteessa valitut aihepiirit ovat muuhun tekstiin verrattuna ja millaisia rakenteellisia ominaisuuksia niiden ympäriltä on havaittavissa. Tarkasteltavat aihepiirit ovat henkilöt, yhtiöt ja yhteisöt sekä ongelmat ja niistä selviytyminen.

Ensimmäisessä alaluvussa käytän vastausten rakenteiden erittelyssä samaa enonsiaatiota koskevaa näkökulmakysymystä, kuin mitä käytin edeltävässä luvussa: *kuka on äänessä eli puhuuko vastaaja itsestään vai jostakusta muusta?* Edellä kävin tekstejä läpi sanatasolla, kun tutkin viittauksia

puhujaan itseensä ja muihin osapuoliin. Tässä luvussa tutkin aineistoa laajempina kokonaisuuksina – kokonainen vastaus kerrallaan tai useamman virkkeen kokonaisuuksina.

Aineistoesimerkeistä on lihavoitu rakenteen kannalta keskeiset ilmaisut, kuten se, keneen tekstissä viitataan tai mitä henkilöt ovat tehneet. Lihavointia on käytetty myös osoittamaan kohdat, joihin sisältyy merkitykseltään muuttuvia, kontekstiin kytkeytyviä sisältöjä. Tällaisia sanoja ovat esimerkiksi *silloin* ja *hän*, ja niitä kutsutaan deiktisiksi ilmaisuiksi. Deiktisyys merkitsee sitä, että sanan merkitys selviää kontekstista, jossa sitä käytetään (Tieteen termipankki 2019). Otan deiktiset sanat huomioon, koska ne ovat keskeisiä rakenteiden luojia. Monesti esimerkiksi osoittavat pronominit eli demonstratiivipronominit tarkoittavat jotakin jo aiemmin mainittua, jolloin tekstiin tulee lisää sidosteisuutta eli koheesiota.

4.2.1 Henkilöt, yhtiöt ja yhteisöt

Aineiston teksteistä käy ilmi, että monet henkilöt, yhtiöt ja erilaiset yhteisöt ovat olleet vaikuttamassa siihen, että tutkittavat ovat alkaneet harjoittaa mindfulnessia. Esimerkiksi henkilö 1 kertoo, että sai tuttavaltaan suosituksen kokeilla mindfulnessia. Ensiksi vastaaja kertoo, kenen kautta hän on päätenyt mindfulnessin pariin. Sen jälkeen vastaaja selventää, miten tuttava oli hyötynyt mindfulnessista stressaavassa elämäntilanteessa ja miten tämä oli suositellut mindfulnessin harjoittamista vastaajallekin. Lopuksi vastaaja kuvailee elämäntilanteensa olleen stressaava, kun sai suosituksen harjoittaa mindfulnessia – hän oli siis samanlaisessa elämäntilanteessa, kuin missä hänen tuttavansakin oli ollut. Henkilö 4 puolestaan kertoo vuoden, jolloin tutustui mindfulnessiin työpaikan suositeltua sitä. Lopuksi vastaaja toteaa, millaisiksi hän aisti mindfulness-kirjat.

Molemmissa vastauksissa esitellään mindfulnessin suosittelija, johon viitataan deiktisillä sanoilla *hän* ja *siellä*, ja kerrotaan suosittelusta. Viimeiseksi kummassakin vastauksessa kerrotaan omista tuntemuksista tai olotilasta – henkilö 1 kuvailee elämäntilannettaan ja henkilö 4 aistimuksiaan mindfulness-kirjojen suhteen. Molempien vastauksien lopussa on myös jonkinlainen toisto ja paluu vastauksen alussa kerrottuun asiaan, sillä henkilö 1 vertaa omaa elämäntilannettaan tuttavansa olotilaan, josta kertoi aiemmin vastauksessaan. Henkilö 4 taas viittaa alussa kertomaansa ajankohtaan, vuoteen 2006, deiktisellä sanalla *silloin*.

Hlö 1: Tutustuin mindfulnessiin **tuttavani kautta**. Hän oli **saanut apua** mindfulnessista stressaavaan elämäntilanteeseensa ja **suositteli** sitä minullekin. **Myös minulla** itselläni oli tuolloin **stressaava elämänvaihe** menossa.

Hlö 4: **Vuonna 2006** aloitin tekemään verkostomarkkinointia, **siellä suositeltiin** mindfulness kirjoja. **Silloin** jo aistin, että niissä oli palasia syvemmästä totuudesta.

Osa vastaajista on tehnyt jo itsekseen joitakin mindfulnessille tyypillisiä harjoituksia, ennen kuin on kunnolla tutustunut mindfulnessiin. Henkilö 3 kirjoittaa, että hän oli harjoittanut hiljentymistä ja meditoimista, ennen kuin tutustui kurssilla mindfulnessin käsitteeseen. Henkilö 6 puolestaan kertoo etsineensä keinoja rauhoittumiseen, ja koulussa hän oli käyttänyt lasten kanssa rauhoittumista edistäviä harjoituksia. Lisäksi henkilö 7 kertoo tarkastelleensa omaa mieltään tarot-korttien ja riimujen avulla, minkä jälkeen hän päätyi lukemaan Tommy Hellstenin kirjoittamia kirjoja. Oman mielen tutkiminen johti myös Hidasta elämää -sivustolle, jonka artikkeleista hän löysi erilaisia harjoituksia ja jonka kautta hän osallistui myös ohjatulle stressinhallintakurssille.

Vastauksista ilmenee se, että osa tutkittavista on ikään kuin pikkuhiljaa kulkenut kohti mindfulness-harjoituksia. Henkilön 7 tekstissä tämä myös sanallistetaan: ”*Vähitellen 'mielen ääni' alkoi kiinnostaa enemmän – –*” Osa vastaajien itsekseen tekemistä harjoituksista oli jo kuin mindfulnessin harjoittamista, mutta vain tieto siitä puuttui – käsite ei ollut tuttu tai asiaa ei muuten vain ollut tullut vielä silloin rekisteröineeksi varsinaisesti mindfulnessiksi.

Rakenteellisesti vaiheittaista etenemistä mindfulnessin pariin luo sanaston aikaa koskevat ilmaisut ja tapahtumajärjestystä erittelevät sanat. Näillä kirjoittaja pystyy ilmaisemaan tapahtumien järjestyksen ja luomaan sidosteisuutta. Osaltaan myös deiktisyys eli ilmausten merkitysten kontekstisidonnaisuus tekee tekstin kielellisesti sidosteiseksi ja korostaa mielikuvaa tapahtumien kytkeytymisestä toisiinsa.

Aikaan ja tapahtumajärjestykseen viittaavia sanoja ovat henkilöillä 3 *siihen asti, siihen saakka* ja *vieläkin*. Sana *siihen* on deiktinen, ja se tarkoittaa tässä yhteydessä vastauksen alussa mainittua kurssia. Kurssiin suhteutetaan muita tapahtumia: kurssia ennen ja yhä vieläkin vastaaja harjoittaa hiljentymistä ja meditaatiota, ja kurssille menemiseen saakka mindfulnessin käsite oli hänelle tuntematon. Henkilöllä 6 vastaavia aikasuhteista kertovia ilmauksia ovat *kun*-alkuinen temporaalilause ja adverbi *aiemmin*, joka koskee ajanjaksoa ennen alun temporaalilauseessa kuvailtua ajankohtaa.

Hlö 3: Pieksämäen seutuopiston **kurssin** kautta. **Harjoitin siihen asti** - ja **vieläkin** - hiljentymistä ja meditaatiota. Käsite mindfulness oli **siihen saakka** tuntematon. Sisältö varsin tuttu.

Hlö 6: **Kun parisuhde alkoi rakoilla, piti etsiä keinoja itsensä rauhoittamiseen.** Muuten oli jo aiemmin tehnyt lasten kanssa koulussa **aivojumbppaharjoituksia** päivän tai tunnin alkuun, joka toimi myös yhtenä johdatuksena rauhoittumiseen.

Henkilö 7 puolestaan käyttää ilmauksia *ensin, minkä jälkeen* ja *vähitellen*. Vastauksen alussa esiintyvä *ensin*-sana kertoo seuraavista lauseista sen, että niissä luetellaan muita aihepiiriin kuuluvia asioita – tässä tapauksessa kyseinen ilmaus enteilee, että vastauksessa tullaan kertomaan tavoista, joilla henkilö on tutustunut mielensä liikkeisiin. *Minkä jälkeen* viittaa koko edeltävään lauseeseen ja vie listausta eteenpäin kertomalla seuraavan asian eli Tommy Hellstenin kirjojen lukemisen. Tästä seuraava virke alkaa adverbilla *vähitellen*, joka reflektoi suoraan sitä, että vastaaja huomaa kiinnostuksensa kasvaneen oman mielen toimintaa kohtaan.

Hlö 7: Mieleni liikkeisiin aloin **ensin** tutustua tarot tyylisten korttien ja riimujen kautta, **minkä jälkeen** päädyin lukemaan **Tommy Hellstenin** kirjoja. **Vähitellen** "mielen ääni" alkoi kiinnostaa enemmän ja sen loputtomat lupit ja negatiiviset toimintamallit. - - Suuressa osassa oli varmasti **Hidasta elämää -sivustolle löytäminen**. Aloin tehdä artikkeleista löytyneitä **harjoituksia** ja hankin stressinhallintakortit. Osallistuin myös ohjatulle **kurssille** sivuston kautta.

Mindfulnessin harjoittajille näyttää siis olevan tavanomaista kertoa muista osapuolista, kun käsiteltävänä on heidän oma kehityspolkunsa mindfulnessin kanssa: muissa ihmisissä nähdään samaa kuin itsessä, kiinnostus mindfulnessiin on tullut suosittelujen kautta tai samankaltaisesta kirjallisuudesta kuin mindfulness.

Kun vastaus käsittelee suosittelun saamista, aineiston perusteella vastaus alkaa suosittelijan esittelyllä ja sen jälkeen suosittelusta kertomisella. Viimeiseksi vastauksessa kerrotaan omista tuntemuksista tai olotilasta. Vastaukset sisältävät myös deiktisiä ilmauksia, jotka osoittavat edellä mainittuun asiaan. Nämä viittaukset osoittavat vastauksissa johonkin tahoon tai tiettyyn henkilöön. Vastauksen lopussa on myös jonkinlainen paluu vastauksen alussa mainittuun asiaan deiktisellä ilmauksella, esimerkiksi tapahtumavuoteen tai suosittelun antajaan sanoilla *silloin* tai *hän*.

Vastaukset, jotka käsittelevät vaiheittaista kiinnostuksen kohdistumista kohti mindfulnessia, rakentuvat yhtenäisiksi aikaa ja tapahtumajärjestystä koskevien sanojen sekä deiktisten ilmausten

avulla. Vastauksissa mainittuja asioita suhteutetaan toisiinsa ja niiden välille luodaan myös syy-seuraussuhteita. Aineiston perusteella vastaajat ovat ennen mindfulnessiin tutustumista kokeilleet erilaisia rentoutumisharjoituksia ja tutkineet omaa mieltään eri menetelmien avulla. Vastaajat kertovat, että ennen mindfulnessin harjoittamisen aloittamista heillä on ollut jo jonkinlaista kokemusta sen kaltaisesta mielen ja kehon harjoittamisesta. Tämä osoittaa, että mindfulness on jossakin määrin useampia menetelmiä ja harjoituksia yhdistävä tekijä, kun vastaajat kokevat sen olleen osa jatkumoa oman itsen rauhoittamisen ja tutkimisen saralla.

4.2.2 Ongelmat ja niistä selviytyminen

Suurimmassa osassa vastauksia kerrottiin omassa elämässä olleista haasteista, joihin on löytynyt apua mindfulnessista. 7 vastaajasta 4 myös kertoo, että mindfulness on jäänyt osaksi heidän jokapäiväistä elämäänsä.

Henkilö 1 aloittaa elämäntilanteestaan kertomisen adverbilla *aikoinaan*. Ilmauksella aloitetaan kertomaan ensinnäkin menneisyydessä olleesta ajanjaksosta ja siitä, että siinä ajanjaksossa tyypillisinä olleet olotilat olivat erilaiset kuin kertomishetken olotilat. Elämäntilanteen kuvailemisen jälkeen vastaaja kertoo, miten mindfulness auttoi lievittämään stressiä. Viimeiseksi kerrotaan nykyisistä tavoista ja mindfulnessin roolista vastaajan elämässä.

Vastauksen vie ikään kuin loppuun viimeisen virkkeen aloittava adverbi *nykyään*, jonka voi katsoa vastauksen alussa käytetyn *aikoinaan*-adverbin vastinpariksi. *Aikoinaan* aloittaa menneisyyden tapahtumista kertomisen, ja lukija odottaa, mitä nykyisyydestä kerrotaan – menneisyyden ja nykyisyyden välillä odotetaan olevan jonkinlainen ero, koska imperfekti menneisyydestä kertovan osion aikamuotona merkitsee tapahtumat ja teot päättyneiksi.

Vastaus etenee kronologisesti eli aikajärjestyksessä. Menneisyyden ja nykyisyyden eroa on selvennetty käyttämällä ensin imperfektiä ja sen jälkeen preesenssiä ja vielä ikonisesti rivinvaihtoa näiden kahden aikamuodoltaan erilaisen kappaleen välillä.

Tekstin ensimmäinen kappale osaltaan antaa perusteita ja taustaa toiselle kappaleelle, jossa vastaaja kertoo muun muassa sen, milloin hän harjoittaa mindfulnessia. Vastaaja toistaa molemmissa kappaleissa stressin olevan jonkinlainen ongelma – se oli sitä silloin *aikoinaan* ja voi olla myös *nykyään* – ja stressi on yksi keskeinen syy, miksi hän alkoi harjoittaa ja harjoittaa edelleen mindfulnessia.

Hlö 1: **Aikoinaan**, kun minulla oli **stressaava elämänvaihe**, stressin aiheet pyörivät jatkuvasti ajatuksissani. Mindfulnessin avulla sain ajatukset rauhoittumaan ja

kun enää en jatkuvasti ajatellut stressin aiheita, myös **stressi lieveni**.

Harjoitan mindfulnessia etenkin silloin, **kun tunnen itseni stressaantuneeksi**. Mindfulness on muutenkin kyllä **joka päivä elämässäni mukana**. Nykyään mindfulnessin harjoittaminen on tosin **laajentunut koskemaan** laajemminkin **buddhalaista filosofiaa**.

Henkilö 2 kertoo vaiheittaisesta etenemisestä kohti mindfulnessin helpottamaa elämää. Ensin kerrotaan ongelmista ahdistuneisuuden kanssa, minkä jälkeen kirjoitetaan itsetutkiskelun ja iän tuomista positiivisista vaikutuksista mielenterveyteen. Kuluu joitakin vuosia, ja vastaajalla on edelleen ahdistuneisuutta, mutta hän kertoo alkaneensa hyödyntää mindfulnessia osana jokapäiväistä elämäänsä. Verrattain samankaltainen on henkilön 3 vastaus, jossa esiintyy ongelmista kertomista ja kuvailua, kuinka mindfulness on vaiheittain ottanut paikkansa vastaajan elämässä.

Henkilöiden 2 ja 3 vastaukset alkavat menneestä kertomisella, mistä siirrytään kertomaan jonkin toiminnan aloittamisesta, ongelmista ja lopulta palataan lähemmäs nykyhetkeä ja myös tulevaisuutta.

Henkilö 2 käyttää perfektiä *olen kärsinyt* ilmaisemaan, että ahdistuneisuus liittyy menneisyyteen – se on joko osa menneisyyttä tai vähintään alkanut menneisyydessä. Henkilö 3 puolestaan käyttää vastauksensa alussa imperfektiä *luin*. Näiden jälkeen vastauksissa kerrotaan, että jotakin on aloitettu: henkilö 2 alkoi kiinnostua oman mielensä terveydestä ja henkilö 3 alkoi soveltaa lukemansa kirjan oppeja omassa elämässään. Alkamisella tarkoitetaan näissä vastauksissa enemmänkin mentaalista aloittamista, sillä *alkaa*-verbi esiintyy vastauksissa sellaisessa kontekstissa, jossa henkilö kertoo jostakin omassa mielessään tapahtuvasta toiminnasta – siten *alkaa*-verbi edeltää varsinaista toiminnan kuvailua.

Seuraavaksi vastauksissa käsitellään ongelmia jostakin näkökulmasta. Henkilö 2 kertoo, että oman mielen terveydestä kiinnostumisen jälkeen hänen elämässään oli pitempi jakso, jonka jälkeen hän palasi jälleen miettimään omaa terveyttään, koska hänen ahdistuneisuutensa jatkui edelleen. Henkilö 3 kertoo tekstissään, milloin hän tarkalleen ottaen käyttää mindfulnessia; hän tekee mindfulness-harjoituksia, kun kokee olonsa epämiellyttäväksi.

Aktiivisen toiminnan kuvailuun vastauksissa siirrytään vähitellen, ja myös henkilö 2 kielellistää vastauksessaan, että vähitellen mindfulness tuli osaksi hänen elämäänsä: ” – – vähitellen aloin hyödyntää mindfulnessia osana jokapäiväistä arkeani – – ” Vastausten lopussa tämä toiminta myös linkitetään nykyhetkeen. Henkilö 2 kertoo hyödyntävänsä mindfulness-harjoituksia osana jokapäiväistä arkeaan, ja henkilö 3 kertoo mindfulnessin olevan apuna hankalia päätöksiä tehdessä.

Myös henkilö 3 kertoo jo vastauksensa alussa, että hyödyntää läsnäolon oppeja jokapäiväisessä elämässään. Mindfulness on siis ollut näiden henkilöiden apuna ja he kokevat, että se on heidän apunaan jatkossakin. Henkilö 2 lisäksi kuvailee metaforisesti löytäneensä ankkurin sieluunsa mindfulnessin kautta. Ankkuri kuvaa jotakin, joka sitoo paikalleen – usein juurikin kotisatamaan, oman tai omaksi koetun laiturin viereen. Tässä tapauksessa henkilö on löytänyt vakaan ja pitävän yhteyden omaan itseensä.

Hlö 2: **Olen kärsinyt** koko elämäni **ahdistuneisuudesta** - - Itsetutkiskelun myötä ja iän karttuessa **aloin kiinnostua** enemmän oman mieleni terveydestä - - **Kului vuosia**, kun **taas** tutkin itseäni ja suhdettani ympäristöön, **ahdistuneisuus** vain **jatkui kunnes** sitten **vähitellen aloin hyödyntää** mindfulnessia **osana jokapäiväistä arkeani** ja löysin sen kautta **ankkurin** sieluuni (=itseeni).

Hlö 3: Läsnaölokurssin jälkeen **luin** Eckhart Tollen kirjoja ja **aloin soveltaa** niitä oppeja **jokapäiväiseen elämään**. **Käytän** mindfulness harjoituksia aina, kun minulla on **huono olo**, **ahdistus** tai **ärtyneisyys** johtuen huonoista uutisista tai vaikeista ihmissuhteista. Sitten kun on **hankalien päätöksien edessä**, mindfulness **voi auttaa** myös.

Henkilö 5 aloittaa kuvailemalla elämäntilannettaan, joka oli vaikea. Tässä menneestä kertovassa tekstissä verbit ovat imperfektissä, mutta tekstin edetessä käännekohdan muodostaa *alkaa*-verbin käyttö. Tällä verbillä saadaan kerrottua, että jokin asia tehdään uudella tavalla, tai jotakin kokonaan uutta asiaa kokeillaan tai tehdään. Tässä tapauksessa kyseisen henkilön elämään tullut uusi asia oli aktiivisesti erään YouTube-kanavan seuraaminen sekä sen seurauksena kanavalla kerrottujen ohjeiden noudattaminen päivittäin.

Ei siis ole välttämätöntä, että kirjoittaja käyttää eri aikamuotoja ilmaisemaan, mihin ajanjaksoon – menneisyyteen vai nykyisyyteen – jokin tapahtuma sijoittuu tai että jatkuuko jokin toiminta edelleen nykyhetkessä. On mahdollista käyttää kieleen koodautuneita merkityksiä – metaforia ja kuvainnollisuutta. Säätelämällä tiettyjä kielen elementtien suhteita pystytään myös luomaan toisistaan erottuvia jaksoja. Esimerkiksi henkilö 5 tekee näin: hän käyttää tekstikappaleessaan vain imperfektiä, mutta voi silti ilmaista tietynlaisia käännekohtia käyttämällä *alkaa*-verbiä, jolla on muutokseen liittyvä merkityssisältö.

Hlö 5: - - **tunsin** olevani hyvin **yksinäinen**. **En saanut nukuttua** ja **negatiiviset ajatukset** ja tunteet **olivat** lähes kokoajan mielessä. - - **Löysin** erään youtubekanavan (Actualized.org), jota **aloin seurata** hyvin aktiivisesti ja jossa kerrottavia ohjeita **aloin tehdä päivittäin**.

Ongelmien ja niistä selviytymisen välille luodaan eroa aineiston perusteella niin, että niistä kerrotaan eri tekstikappaleissa, käytetään ajanilmauksia uusien ajanjaksojen erotteluun, tai ilmaistaan *alkaa*-verbin avulla muutosta. Ajanjaksojen erittelyssä käytetään muun muassa ilmauksia *nykyään*, *kunnes* ja *kului vuosia*.

Ongelmien yhteydessä kerrotaan negatiivisista olotiloista, esimerkiksi yksinäisyydestä, ahdistuneisuudesta ja ärtyneisyydestä. Nämä epämieluisat olotilat kuitenkin hiipuvat teksteissä, ja tilalle tulee pysyvämpi positiivinen olotila: kaikki edellä käsitellyt neljän vastaajan vastaukset sisältävät maininnan siitä, että mindfulnessin harjoittaminen on jäänyt heidän jokapäiväiseen elämäänsä. Tämä on merkki siitä, että nämä henkilöt ovat kokeneet mindfulnessin hyödylliseksi, ja siksi se on saanut tällaisen aseman heidän elämässään.

Halukkuutta jäädä kyseiseen hyvään olotilaan mindfulnessin kanssa lisää se, että sen kuvailaan myös auttaneen ankkuroitumisessa omaan sieluun. Oma sielu tarkoittanee tässä yhteydessä autenttista omaa itseä, johon saadaan tukeva yhteys mindfulnessin avulla. Sielulla voidaankin tarkoittaa jonkun olennaisinta ja keskeisintä ydintä sekä sisintä olemusta (Kielitoimiston sanakirja 2020).

4.3 Kokemuksista kertominen

Edellä tutkin aineistoa siitä näkökulmasta, kenestä teksteissä puhutaan ja miten henkilöiden omassa elämässä olleista ongelmista kerrotaan. Tutkin tekstien rakenteita, aikamuotoja, sanavalintoja ja sanojen taivutuksia. Tässä luvussa erittelen, kuinka tutkittavat ovat vastanneet heille esitettyyn kokemuksiä koskevaan kysymykseen ja mitkä kielelliset ominaisuudet toistuvat vastauksissa. Vastaajia pyydettiin kuvailemaan, millaisia kokemuksia heillä on ollut mindfulnessin parissa tai millainen olotila heille on tullut mindfulnessia harjoittaessa.

4.3.1 Ääri-ilmaisut

Kaikkien seitsemän vastaajan teksteistä löytyy ääri-ilmaisuja, joilla korostetaan tässä tapauksessa kerrottavan asian hyviä puolia. Jokisen (1999: 126–159) mukaan ääri-ilmaisut voidaan laskea osaksi samaa kategoriaa kuin hyperbola, joka tarkoittaa liioittelua ja mittasuhteiden vääristelyä. Vastaukset käsittelevät pääasiassa kuitenkin yksilökohtaisia kokemuksia ja tunteita, joita ulkopuolisena on

vaikea eritellä, esiintyykö niissä liioittelua tai vääristyneitä mittasuhteita. Siispä nimitän tässä käsittelemiäni ilmauksia ääri-ilmauksiksi, jotka korostavat käsittelyssä olevan asian tiettyä puolta.

Henkilöt 1 ja 2 kuvailevat ääri-ilmaisuilla *täydellinen* ja *ainoastaan* omia tuntemuksiaan, joita ovat kokeneet mindfulnessin parissa. Näillä ilmaistaan, että ääri-ilmauksella vahvistettua tunnetilaa ei riko mikään, vaan se on kokonaisuudessaan jotakin – täydellinen läsnäolo tai ainoastaan positiivinen.

Hlö 1: Mindfulnessilla saavutan **täydellisen läsnäolon**
tunteen - -

Hlö 2: Rauhoittavia, tietoisuutta lisääviä, **ainoastaan**
positiivisia.

Henkilö 4 kertoo kokonaisvaltaisesta ja pidempiaikaisesta mindfulnessin vaikutuksesta elämään, sillä hän kokee saaneensa sisäisen rauhan kaikkeen. Vastaja myös täsmentää rauhan tulleen koko hänen elämäänsä, mikä sinänsä toimii kontekstissa ääri-ilmaisuna merkityssisällöltään: yksi ihmiselämä on ajallisesti pitkä ajanjakso ja ihmisen sisäiset tuntemukset, tunteet ja mielialat vaihtelevia.

Toisaalta voidaan myös ajatella, että vastaja ei tarkoita näitä mindfulnessin tuomia positiivisia vaikutuksia emootioiksi, vaan opeiksi ja näkökulmiksi, joita on oppinut hyödyntämään – tuloksena elämän kokeminen entistä positiivisemmässä valossa. Tällöin mindfulnessin vaikutuksetkin ovat pidempiaikaisia ja monilla elämän osa-alueilla ilmeneviä.

Hlö 4: - - sain sisäisen **rauhan kaikkeen, elämäni.**

Henkilöt 3 ja 6 käyttävät ääri-ilmaisuja yhteydessä toimintaan, jossa he ovat kokeneet tai kokevat mindfulnessin vaikuttavan. Henkilö 3 kuvailee soittaneensa *täysin* keskittyneesti eikä ajatellut *mitään*. Kolmas enemmän olotilaan ja tuntemuksiin viittaava ääri-ilmaisu on lauseessa, jossa hän kertoo kuin leijailleensa *tyhjässä* tilassa. Tässä lauseessa käytetään kuvailun tukena vertausta, joka ilmenee sanaparista *niin kuin* – tällä tavalla vastaja merkitsee lauseen kirjaimellisen sisällön epätodeksi, mutta merkitykseltään sillä on todeksi koettu yhteys kuvailtuun tositilanteeseen.

Henkilö 6 tehostaa kertomaansa käyttämällä *pysäyttää*-sanaa. Se on sanavalintana tässä kontekstissa kuvainnollinen, sillä kiire on ennen kaikkea kokemus, eikä liikkuva objekti. *Pysäyttää* on myös ääri-ilmaisu, sillä se kertoo jonkin asian – kuvitellun tai olemassa olevan – vauhdin täyden pysäyttämisen.

Hlö 3: Soitin ohjelmistoa läpi **täysin** keskittyneesti - - En ajatellut **mitään**. - - Olo oli niin kuin leijailisin **tyhjässä** tilassa.

Hlö 6: - - keino **pysäyttää** (turha) kiire - -

Henkilöt 5 ja 7 yhdistävät ääri-ilmaisut vastauksissaan sekä tunteisiin että toimintaan: Henkilö 5 kertoo ensiksi pystyvänsä nauttimaan *pelkästä* istumisestakin *täysin* eri tavalla. Henkilö 7 on kokenut olevansa läsnä *koko* kehossaan, ja hän kuvailee, että siitä tulee *tosi* hyvä ja seesteinen olo.

Nauttia kuvaa luonnollisesti toimintaa, mutta se viittaa sisällöltään jonkin verran myös toimijan sisäiseen kokemusmaailmaan, sillä nauttiminen merkitsee jonkin asian tuomien positiivisten kokemusten tunnustelua omassa itsessä. Henkilöltä 5 lainatussa lauseessa käytetään myös tehostussanaa *täysin*, jolla kuvaillaan nauttimisen kokemuksen uutta tapaa.

Henkilö 7 puolestaan kertoo eksplisiittisemmin, kuinka mindfulness on tuonut hyviä tuntemuksia ja olotiloja, sillä hän kertoo millainen olo hänellä on ollut. Lainatun lauseen alussa vastaaja kertoo myös toiminnasta, jonka ansiosta positiiviset tunteet ovat tulleet.

Hlö 5: Meditoidessani kehoni rentoutuu ja pystyn yleensä nauttimaan ihan **pelkästä** sohvalta istumisesta **täysin** eri tavalla.

Hlö 7: - - olen ollut läsnä **koko** kropassa ja on ollut **tosi** seesteinen olo. Siitä tulee **tosi** hyvä fiilis.

Ääri-ilmaisulla on aineistossa keskeinen rooli, kun kerrotaan mindfulness kokemuksista: niiden käyttöä esiintyy jokaisen vastaajan vastauksessa tehostamassa positiivisia kokemuksia. Tämä osoittaa, että kokemusten positiivisia vaikutuksia halutaan tuoda entistä enemmän esille. Kyseinen havainto itsessään kertoo myös sen, että mindfulness on usein saanut aikaan positiivisia vaikutuksia sitä harjoittaneissa henkilöissä.

4.3.2 Komparatiivi ja superlatiivi

Vastauksissa esiintyy jonkin verran myös adjektiivien ja adverbien vertailumuotoja. Niiden käytöllä kirjoittajat ilmaisevat vastauksissa jonkinlaista edistymistä johonkin aikaisempaan verrattuna.

Vertailumuotojen avulla voidaan myös selostaa asioita: koska kaikkea ei tarvitse kertoa, voidaan selittää, että valitaan se *kiinnostavin* kokemus kerrottavaksi.

Henkilö 1 kertoo, että pystyy olemaan *paljon paremmin* läsnä vuorovaikutustilanteissa. Hän myös korostaa tätä *hyvin*-adverbin komparatiivimuotoa ilmaisemalla, että muutos aikaisempaan on huomattava.

Hlö 1: Pystyn olemaan **paljon paremmin** läsnä
vuorovaikutustilanteissa ihmisten kanssa.

Henkilö 3 käyttää adjektiivin *mieleenpainuva* superlatiivimuotoa *mieleenpainuvin*, jolla hän osoittaa, että muitakin kokemuksia on jäänyt hänelle mieleen mindfulnessista.

Hlö 3: **Mieleenpainuvin** tapahtui
noin 40 vuotta sitten, jolloin en tiennyt
mindfulnessista mitään.

Henkilö 6 luettelee asioita, joissa mindfulness on auttanut häntä. Hän käyttää *hyvin*-sanon komparatiivimuotoa, niin kuin henkilö 1. Lauseen alussa mainittu kehotietoisuuden paraneminen ja olotilan rauhoittaminen eivät ole kirjoitettu vertailumuotoja käyttämällä. Kuitenkin merkitykseltään ne tarkoittavat samaa kuin *parempi kehotietoisuus* sekä *rauhallisempi olotila*. Toisaalta jälkimmäisellä voidaan tarkoittaa myös sitä, että nykyään henkilö ylipäättään osaa rauhoittaa olotilansa, mutta yhä silloinkin se tarkoittaa jonkinlaista taitojen paranemista aikaisempaan verrattuna.

Hlö 6: Kehotietoisuus parantunut, olotilan rauhoittaminen,
pystyn **paremmin** tarttumaan asioihin - -

Adjektiivien ja adverbien komparatiivi- sekä superlatiivimuodoilla vastaajat kielentävät niitä eroja ja muutoksia, joita on tapahtunut heidän mielestään juuri mindfulnessin myötävaikutuksesta. Näitä taivutusmuotoja käytetään myös erottelemaan kokemuksia ja laittamaan tiettyyn järjestykseen.

5 PÄÄTÄNTÖ

Niin kuin henkilö 3 sanoo, niin mindfulnessin käsite oli tuntematon ennen mindfulness-kurssia, mutta jo ennen kurssin käymistä jotkin opit ja harjoitukset olivat tuttuja. Mindfulness auttaa löytämään ihmisestä itsestään hänelle luontaisimmat tavat rauhoittua ja tuntea elämäniloa. Mindfulness tuo yhteen monia erilaisia harjoituksia, joista osa voi olla ennestään tuttuja muista yhteyksistä.

Aineiston perusteella voidaan todeta, että mindfulness on samaan aikaan hyvin henkilökohtainen ja yhteisöllinen asia. Mindfulnessin harjoittamisen kautta ihminen voi päästä sopusointuiseen olotilaan, jossa hyväksyy kaiken olevan itsessä ja ympärillään. Tähän voi myös liittyä tunne, että on osa suurempaa kokonaisuutta – kun mielen on rauhoittanut, laittanut lepotilaan, niin silloin mielessä ei ole esteitä itsen ja maailman välillä, vaan vapaa kanava. Henkilö 3 kuvailee, että mindfulness on ”sulautumista maailmankaikkeuden tietoisuuteen”.

Kielellisesti mindfulnessiin liittyy aineistossani paljon vastaajien omia kokemuksia, elämäntarinoita ja matkan varrella olleita ongelmia. Asioista puhutaan paljolti suoraan ja selkeästi omina kokemuksina. Samaan aikaan teksteissä kulkee rinnalla yhteys ulkomaailmaan, ajankohtaisiin asioihin ja henkilöihin sekä havaittuihin epäkohtiin yhteiskunnassa. Mindfulnessin ei koeta olevan pelkästään harjoitusten tekemistä yksin, vaan sen kautta saavutetuilla hyödyillä voidaan esimerkiksi auttaa läheisiä ja toimia viisaammin ongelmatilanteissa. Tällöin mindfulnessin positiiviset vaikutukset kasvavat, kun yksilön sijaan ne yltävät koskemaan esimerkiksi lähipiiriä ja työssä kohdattavia ihmisiä.

Tämän tutkimuksen perusteella mindfulnessin diskurssiin kuuluu ihmisen itsensä ja toisten ihmisten kohtaaminen. Omaa itseä katsellaan kauempaa, kuvaillaan omia olotiloja, jotka kokevat yleensä jonkinlaisen muutoksen epämieluisasta mieluisaan – mitä lähempänä ollaan nykyhetkeä, sitä todennäköisemmin henkilö on hänelle mieluisammassa olotilassa. Toiset henkilöt esiintyvät liikkeellepanijoina, innostajina ja oppaina, mutta myös kokijoina. Etenkin läheisten ihmisten kerrotaan saavan kokea mindfulnessin aikaansaamat positiiviset vaikutukset.

Toinen keskeinen sisältö on erilaiset ongelmat, joista selvittää mindfulnessin tuella tai päästään niistä ainakin eteenpäin. Asiat etenevät kronologisesti, ja eroa menneisyyden ja nykyisyyden välillä voidaan alleviivata kappalejaolla. Oman itsen kehityskaaren kuvaaminen kuuluu olennaisena osana mindfulnessin diskurssiin, ja sitä kielennetään vaihtamalla aikamuotoa, käyttämällä sidossanoja ja deiktisiä ilmauksia, jotka viittaavat johonkin edellä mainittuun asiaan tai ihmiseen. Tärkeä osuus on myös se, missä kielenkäyttäjät kertoo nykytilanteestaan ja kuvailee, millaista on elää juuri nyt. Poikkeuksetta aineiston perusteella mindfulness vie kohti toivotunlaista elämää, joka on joillakin tavoilla parempi kuin elämä ennen mindfulnessia. Mindfulnessin diskurssissa mindfulnessin harrastaja on kuin eri ihminen aikaisempaan verrattuna. Tai paremmin: hän on enemmän oma itsensä.

Mindfulness-kokemuksista ja niiden parissa koetuista tuntemuksista kerrottaessa korostetaan ääri-ilmaisuuilla, miten mieluisina ne on koettu. Samankaltaista asioiden korostamista edustaa komparatiivien ja superlatiivien käyttö. Kyseisiä muotoja käytetään positiivisten asioiden yhteydessä: jokin muutos on mennyt kohti *parempaa*, ja kokemuksistakin valitaan se *mieleenpainuv*, sillä muuten niitä olisi kerrottavaksi hyvin monta.

Ajankohtaisiin elämäntaito-oppaisiin ja -oppeihin kuuluvana mindfulness on tämän tutkimuksen perusteella mainettaan syvällisempi ilmiö. Moni vastaajista sanoo mindfulnessin olevan osana heidän jokapäiväistä elämäänsä. Tästä näkökulmasta mindfulness on vaikuttavuudeltaan enemmän kuin oppi tai työkalu – se on ennemminkin tapa elää ja katsoa itseään ja maailmaa.

Mindfulnessin tutkimusta voidaan laajentaa useaan eri suuntaan, ja yksi on kokemuksellisuuden syvempi tutkiminen ja vertailu esimerkiksi uskonnollisten kokemusten kanssa. Uskonnot ovat eräitä paljonkin ihmisten jokapäiväiseen elämään vaikuttavia oppijärjestelmiä, joiden kanssa eletään ja koetaan asioita. Uskonnollisista kokemuksista löytyy aikaisempaa tutkimusta, jota voi hyödyntää vertailussa mindfulnessin parissa koettuihin kokemuksiin.

LÄHTEET

BENVENISTE, ÉMILE 1970: L'appareil formel de l'énonciation. – *Langages* 17 s. 14.

https://www.persee.fr/doc/lgge_0458-726x_1970_num_5_17_2572.

HYVÄRINEN, MATTI K. – NIKANDER, PIRJO – RUUSUVUORI, JOHANNA – AHO, ANNA LIISA 2017: *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Luku 1 ”Haastattelun maailma”.

JOKINEN, ARJA (1999). Vakuuttavan ja suostuttelevan retoriikan analysoiminen. Teoksessa:

Jokinen, Arja, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino.

Jyväskylän yliopisto 2015: nettisivut – *Aineistonkeruumenetelmät, Diskurssianalyysi*.

[https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-](https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/diskurssianalyysi)

[analyysimenetelmat/diskurssianalyysi](https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/diskurssianalyysi) (30.10.2019).

Kielitoimiston ohjepankki 2015: Passiivimaisia rakenteita: aina voi yrittää, yleistävä 3. persoona.

<http://www.kielitoimistonohjepankki.fi/haku/nollapersoona/ohje/353> (13.12.2019).

— 2015: Lauseenvastikkeet: tekevän-, tehneen-rakenne (kuulin hänen tulevan, peruskäyttö).

<http://www.kielitoimistonohjepankki.fi/ohje/468> (14.12.2019).

Kielitoimiston sanakirja 2020: hakusana *sielu*. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/sielu>

(26.2.2020).

KLEMOLA, TIMO 2013: *Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä: Docendo Oy.

METSÄMUURONEN, JARI 2003: *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä:

Gummerus kirjapaino Oy.

PIETIKÄINEN, SARI & MÄNTYNEN, ANNE 2009: *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu 2019: yleinen suomalainen ontologia – hakusana

mindfulness. <https://finto.fi/ysso/fi/search?clang=fi&q=mindfulness> (30.10.2019).

Suomalainen Kirjakauppa 2019: nettisivut – hakusana *mindfulness*.

<https://www.suomalainen.com/search?q=mindfulness> (30.10.2019).

Finna – Suomen museoiden, kirjastojen ja arkistojen aineistojen sähköinen hakujärjestelmä 2019:

nettisivut – hakusana *mindfulness OR ”tietoinen läsnäolo”*. <https://www.finna.fi/> (20.11.2019).

Tampereen yliopisto 2019: nettisivut – *Täydennä osaamistasi. EMBA Tampere*.

<https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/taydennyskoulutus/executive-mba-tuoteperhe>

(30.10.2019).

— 2019: täydennyskoulutuksen esite (PDF-tiedosto) – *Mindfulness. Voimavaroja työhön ja stressinhallintaan*.

https://www.tuni.fi/sites/default/files/media/file/mindfulness_a4_2019_uusi.pdf

(30.10.2019).

Tieteen termipankki 2019: hakusana *deiktinen* (kielitiede). <http://tieteentermipankki.fi/wiki/Kieli-tiede:deiktinen> (19.12.2019).

TUOMI, JOUNI & SARAJÄRVI, ANNELI 2003: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

LIITE 1 Kyselylomake aineistonkeruussa

LIITE 1

Kyselylomake

1. **Miten päädyit mindfulnessin pariin?** (Voit kertoa mistä kaikki alkoi, mikä elämäntilanteesi ja olosi oli ennen mindfulnessia.)
2. **Miksi harjoitat tai olet harjoittanut mindfulnessia?** (Voit kertoa esimerkiksi mitä koet saavasi mindfulnessin avulla, mikä tekee siitä sinulle arvokasta.)
3. **Millaisia kokemuksia sinulla on ollut mindfulnessin parissa?** (Voit kertoa esimerkin jostakin kokemastasi tilanteesta tai yleisesti kuvailla olotilaa, joka on koettu mindfulnessin avulla.)
4. **Millainen rooli mindfulnessilla on elämässäsi?** (Voit kertoa siihen liittyvistä mahdollisista toistuvista rutiineista tai apukeinoista. Voit miettiä, kuinka suuri osuus arjestasi ja elämästäsi liittyy mindfulnessiin.)
5. **Miten kertoisit asiasta tietämättömälle, mitä mindfulness on?**