

Keho ja mieli harjoitteet voimaantumisen vä- lineenä



Jyrki Nummisto

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Tikkurila

Keho ja mieli harjoitteet voimaantumisen välineenä

Jyrki Nummisto
Sosiaali
Opinnäytetyö
Sosionomi AMK
Marraskuu, 2010

Jyrki Nummisto

Keho ja mieli harjoitteet voimaantumisen välineenä

Vuosi	2010	Sivumäärä	29
-------	------	-----------	----

Keho ja mieli harjoitteet voimaantumisen välineenä on toimintatutkimus, joka kuvailee eri-ikäisten kehon ja mielen yhteistoimintaan kohdistuvien harjoitteiden vaikutuksia jaksamiseen Vantaalaisen Suopursun palvelutalon henkilökunnan kokemana. Tutkimusprosessi alkoi marraskuussa 2009, ja päättyi marraskuussa 2010. Varsinainen toimintajakso sijoittui 19.1.2010-2.2.2010 väliselle ajalle. Toiminta koostui toimintatuokioista, joita oli yhteensä viisi kappaletta. Jokainen näistä toimintatuokioista oli 2-3 tunnin mittainen kokonaisuus, joka koostui liikunnallisista harjoitteista, hengitysharjoitteista sekä meditaatiosta. Lisäksi osallistujat ohjeistettiin tekemään harjoitteita myös kotonaan.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö jonka tarkoituksena on kuvailla toimintatuokioiden konkreettisia vaikutuksia ja hyötyjä osallistujien arjessa. Tutkimusmetodologisena lähtökohdiana on toimintatutkimus ja aineisto muotoutui kyselylomakkeiden ja tutkimuspäiväkirjan avulla.

Toimintatuokioiden ytimenä oli itsehavainnoinnin kautta tapahtuva itsetuntemuksen lisääntyminen niin, että osallistujat pystyvät prosessin aikana purkamaan jo olemassa olevia stressitekijöitä, ja ennaltaehkäisemään uusien stressitekijöiden muodostumista. Tämän prosessin avulla heillä oli mahdollisuus voimaantua omassa arjessaan ja saada lisää välineitä yhä lisääntyvään kehitykseen.

Teoreettisena viitekehyksenä oli lähestyä työhyvinvointia ja yleistä hyvinvointia yksilön näkökulmasta. Yksilön voimaantumisen kautta myös työyhteisön hyvinvointi voi lisääntyä. Tärkeitä tekijöitä olivat stressitekijät ja niiden alentaminen, yksilön huomion kiinnittäminen omaan hyvinvointiinsa sekä tiedostava läsnäolo omassa itsessä tässä ja nyt. Kaikki osallistujat kokivat positiivisia vaikutuksia jaksamisessaan fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Jokainen koki vaikutukset omalla tavallaan, ja kukin näytti saavan tukea omiin yksilöllisiin haasteisiinsa.

Avainsanat; voimaantuminen, kehotietoisuus, hyvinvointi, työhyvinvointi, stressi, stressinhallinta, työyhteisö, meditaatio.

Laurea Tikkurila
Degree Programme in Social Services

Jyrki Nummisto

Body and mind practices as a tool of empowerment

Year	2010	Pages	29
------	------	-------	----

Body and mind practices as a tool of empowerment is an action research, which describes the effects of specific practices targeted to the body and mind complex to personal wellbeing, experienced by the Suopursu sheltered home staff located in Vantaa. The research process started in November 2009, and ended in November 2010. The actual action period took place between the time period from the 19th of January until 2nd of February. The action consisted of eight lessons. Each of these lessons lasted from 2 to 3 hours as a whole, consisting of physical exercises, breathing exercises and meditation. In addition the participants were also instructed to do some practices at home.

The thesis in question is functional one, and the purpose is to describe its tangible effects and benefits to participants everyday life. The methodological standpoint of the research is action research and the material was formed through questionnaires and research diary.

The core of the lessons was to increase self-knowledge through self-observation, so that during the process the participants can resolve existing stress factors, and prevent new stress factors from forming. With the help of this process they had the possibility to empower themselves in their everyday life, and get new tools for ever increasing development.

The theoretical context was to approach wellbeing in work and personal wellbeing through the perspective of the individual. Important factors were lowering stress factors, fixing ones attention towards personal wellbeing and mindful presence in oneself here and now. All the participants experienced positive effects in their wellbeing on physical, psychological and social level. Everyone experienced the effects in their own way, and they all seemed to get support to their own individual challenges.

Key words: Empowerment, body-awareness, wellbeing, work wellbeing, stress, stress management, work community, meditaatio.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	7
2	TEOREETTISET KÄSITTEET.....	9
2.1	Keho ja mieli.....	9
2.2	Kehotietoisuus.....	10
2.3	Stressi ja Stressinhallinta.....	11
2.4	Työhyvinvointi/hyvinvointi.....	12
2.5	Voimaantuminen.....	12
2.6	Itsehavainnointi.....	13
2.6.1	MBSR-menetelmä.....	13
3	TUTKIMUSPROSESSI.....	15
3.1	Tutkimuskysymykset.....	16
3.2	Tutkimusmenetelmät.....	16
3.3	Tutkimusaineisto.....	18
3.4	Aineiston analysointi.....	18
4	TUTKIMUSTULOKSET.....	19
4.1	Johtopäätökset ja luotettavuuden arviointia.....	22
5	POHDINTA.....	23
5.1	Omasta kasvusta prosessin aikana.....	25
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET.....	27
	Liite 1.....	27
	Liite 2.....	29

1 JOHDANTO.

Ajatus oman opinnäytetyöni aiheesta muotoutui jo oikeastaan vuoden 2007 loppupuolella, kun tajusin voivani mahdollisesti yhdistää kokemustani joogan opettamisesta ja harjoittamisesta sosiaalialalla tehtävään työhön. Minua kiinnostivat erityisesti työhyvinvointiin liittyvät kysymykset. Asiat kuten työssä jaksaminen, lisääntyneet työelämän vaatimukset ja työuupumus pulpahtelivat jatkuvasti esiin alaan liittyvässä julkisessa keskustelussa. Tähän aikaan minussa heräsi vastustus sitä kohtaan, että nykyajan työelämässä ihminen unohtuu tulostavoitteiden, kiristyvän kilpailun ja inhimilliset tekijät unohtavan persoonattoman koneiston jalkoihin. Samanaikaisesti ihmiset kuitenkin nauttivat työstään enemmän kuin ennen ja usein ne jotka uupuvat, ovat niitä jotka pitävät omasta työstään paljon. Tämä on kaksijakoinen tilanne, joka herätti minussa kysymyksiä. Minkä takia ihminen, joka nauttii omasta työstään, uupuu? Mikä saa ihmisen suostumaan voimavarat ylittävään työtahtiin? Ja jos työtahtiin kuitenkin suostuu, niin onko mahdollista selvitä siitä voittajana voimavaroja lisäämällä?

Olen itse viimeisen kahden vuoden ajan saanut tehdä töitä ja opiskella samanaikaisesti, ja samaan aikaan elämäntapani joogan harjoittajana ja opettajana on vienyt minua syvälle ihmisyyden peruskysymysten äärelle. Tilanne on saanut minut havaitsemaan valtavan ristiriidan yhteiskunnallisen elämän ja ilmiöiden, sekä ihmisen sisäisten pyrkimysten ja tarpeiden välillä. Mielestäni kulttuuri, jossa elämme ajaa meitä yhä kauemmaksi siitä mihin meidät on ihmisinä tarkoitettu. Elämme kalentereiden ja aikataulujen täyttämää elämää, ja elämästä on muodostunut meille sarja suorituksia, joiden tasolla ihmisyytemme mitataan. Suorittamisesta on tullut meille pakkomielle. Suoritamme, kilpailemme toistemme kanssa ja yritämme olla nopeampia saadaksemme olemassaolollemme oikeutuksen. Owe Wikström toteaaakin kirjassaan *Läsnäolon taito*, että pohdiskeluvaa ihmistä ei todellakaan palkita, päättämätön ihminen ärsyttää ja häntä kuvaillaan sanoilla kuhnailija, pitkäpiimäinen, vetelehtijä tai aikailija (Wikström 2008: 32). Tämä ei ole millään tapaa luonnollinen tila ihmiselle, sen varmasti jokainen tajuaa. Tapamme olla olemassa nykyaikana heijastelee sisäisesti heikkoa itsetuntoa, joka ajaa meitä ”pakkosuorittamisen” kierteeseen. Sisäisesti heikko itsetunto ajaa pakkosuorittajaa juoksemaan vahvistuksen ja arvostuksen perässä mahdottomuuksiin. Itsetunnon ollessa kysymyksessä on pakkosuorittajan luovuttava miltei kaikesta saadakseen tavoitella maalia, joka oikeastaan on vain kangastus. (Rose, Perski 2010: 60.) Jokainen meistä haaveilee varmasti ainakin toisinaan siitä, että saisi vain olla kaikessa rauhassa ilman, että joku olisi vaatimassa koko ajan jotain. Suurimmalla osalla meistä on kuitenkin tilanne, jossa olemme pakotettuja esimerkiksi työelämässä kiihkeään, voimavarat ylittävään tahtiin, ja toimimme ikään kuin velaksi jaksamisemme suhteen. Voimavarat vähenevät ja levon tarve kasvaa, mutta työelämän juna ei hidasta, päinvastoin.

Mikä tarve meitä Suomalaisia ajaa priorisoimaan materian inhimillisyyden ja pehmeiden ihmisarvojen edelle? Miksi mittaamme onnistumista elämässä surullisen usein ulkoisten statussymbolien perusteella? Miksi olemme niin peloissamme arvostuksen ja asemamme menettämisestä, että unohdamme perustarpeemme ja myymme ihmisyytemme pilkkahintaan vain saadaksemme vangita itsemme kultaiseen haarniskaan? Mielestäni yhteiskuntamme on sairas ja tarvitsemme kipeästi muutosta. Perässämme tulevat sukupolvet oireilevat jo meidän toimintamme seurauksena, ja he maksavat laskun siitä, että me suoritamme emmekä ole paikalla siellä missä meidän kuuluisi olla. Bauman kuvaa osuvasti kirjassaan nykyajan kuluttamista juoksukilpailuna, jolla ei ole maalia. Juoksemisesta on tullut itsetarkoitus, eikä mikään palkinto anna niin paljon tyydytystä, että se veisi viehätysten niiltä palkinnoilta joista ei ole vielä edes kilvoiteltu. (Bauman 2002: 90-91.) Vaikka kyseessä onkin vertaus kuluttamisesta, niin sen voisi helposti viedä muille elämän osa-alueille. Olemme juoksukilpailussa, jossa maali pakenee koko ajan kauemmaksi nopeimman kilpailijan edellä (Bauman 2002: 90).

Tarvitsemme mielestäni toisenlaista ajattelutapaa ja arvojärjestystä, jotta sairautemme paransi. Elämämme pyörii oman itsemme ja haarniskamme ympärillä, emmekä ehdi pysähtyä ajattelemaan, mitkä asiat elämässämme ovat oikeasti tärkeitä. Jos me yksilöinä omassa elämässämme emme tee muutosta, niin miten se muutos sitten tapahtuu? Odotammeko, että maailma ympärillämme muuttuu mieleisemmekö? Tai sitä, että ihmiset lähellämme muuttuvat ensin? Jokainen ajatteleva ihminen ymmärtää, että se ei tule tapahtumaan. Ihmisyyttämme ja oikeuttamme tasapainoiseen elämään poljetaan niin kauan kun annamme sen tapahtua. Myönnän toki, että puheellani on paatoksellinen sävy, mutta suhtaudun intohimoisesti käsillä olevaan asiaan. Opinnäytteeni ei ole minulle pelkkä koulutyö, se on minulle jotain millä haluan auttaa ja ehkä herättää jotain oikeaa muutosta ihmisissä, joihin työni kohdistuu.

Ihminen, joka ei ole tietoinen omasta voimastaan ja kyvystään tehdä itse itsensä onnelliseksi, on ulkoisten olosuhteiden orja. Tietoisuudella tässä kohtaa en tarkoita kirjoista luettua tietoisuutta tai sitä, että järjen tasolla tajuaa asian, vaan sitä, että syvällä kokemuksellisella tasolla ymmärtää olevansa oman onnellisuutensa tuottaja tai tuhoaja. Emme tarvitse työtä, perhettä, taloa, autoa, etelän lomaa tai purjevenettä ollaksemme onnellisia. Tarvitsemme oikeanlaista mielentilaa. Kaikki edellä mainitut asiat ovat vain ulkoisia kulttuurisesti ja keinotekoisesti rakentuneita kohteita sisäisen onnellisuuden kaipuun täyttämiseksi. Tämän kohtalokkaan harhan siivittämänä ripustaudumme niihin kuin hukkuva oljenkorteen ja kahlitsemme itsemme juoksemaan murusten perässä ilman mielenrauhaa. Väitän kuitenkin, että voimme saada koko leivän murusten sijaan keskittymällä syyhyyn, ei seurauksiin. Opinnäytetyössäni yritän kiteyttää kokemukseni erilaisista henkisen kasvun menetelmistä ja niistä syntyneistä oivalluksista tutkimukselliseen muotoon, yhdistää sitä jo olemassa olevaan tietoon ja kehittää siitä menetelmän, jolla yksilö voisi omassa elämässään käynnistää todellisen muutoksen kohti

uudelaista tasapainoista ja onnellista elämää. Tavoite on iso ja tutkittua tietoa on vähän, mutta koen tämän olevan vain alkusoittoa käsillä olevalle työlle.

Konkreettisella tasolla kysymyksessä on ensisijaisesti työyhteisöille suunnattu hyvinvointipalvelu, joka sisältää erilaisia harjoitteita, joiden tarkoituksena on lisätä harjoittajan kehotietoisuutta, ja tätä kautta oppia pikkuhiljaa purkamaan omaan kehoon syntyneitä fyysisiä ja psyykkisiä jännityksiä, sekä ennaltaehkäisemään uusien jännityksien syntymistä. Jännityksien lauetessa kehon sisällä jumissa ollut energia pääsee vapaammin virtaamaan, ja harjoittajan voimavarat lisääntyvät. Teen opinnäytetyöni toimintatutkimuksena, ja toiminta on viiden tapaamiskerran mittainen. Tänä aikana on tietysti mahdoton purkaa kaikkia kehossa olevia jännitteitä, mutta näiden viiden tapaamiskerran tarkoitus on käynnistää prosessi ja motivoida harjoittajaansa jatkamaan työtä itse, ja ehkä myöhemmin uudella kurssilla. Tarkoitus on myös tuloksien perusteella kehittää palvelusta tuote, jota voidaan jatkossa myydä työ- ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisäämisen välineenä.

1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kuvailla kehon ja mielen harjoitusten vaikutuksia jaksamisessa palvelutalon henkilökunnan kokemana. Kokemukseni joogan, ja erilaisten kehollisten harjoitteiden opiskelusta on tuonut minulle paljon tietoa niiden vaikutuksista kokemuksellisella tasolla. Olen toki myös opiskellut asiaa paljon myös kirjoista, mutta näkökulma painottuu jooga- ja filosofiassa kokemukseen, ei ulkoiseen tietoon. Esimerkiksi joogaopettajuuden yksi perussäännöistä on se, että et voi opettaa mitään sellaista, mitä et ole itse omassa kehossasi kokenut. Tällä tavalla opettaja siirtää oppilaalleen elävää tietoa omasta kokemuksestaan, joka ei perustu pelkkään asioiden älylliseen osaamiseen. Ymmärryksen on oltava kokonaisvaltaista, so. älyllistä, kehollista ja intuitiivista. Todellisen tiedostamisen voidaankin nähdä olevan koko ruumiin tiedostamista, eikä vain ajatuksissa oivaltamista (Herrala, Kahrola, Sandström 2008: 53). Tämä on tietysti puhdasta tutkimuksellisuutta ajatellen haastavaa, koska tiedostamista ei voi saada mitattuna paperilla, ja kaikki yritykset pukea sitä sanalliseen muotoon ovat epätarkkoja. Yritän kuitenkin työssäni yhdistää kokemustani tutkittuun tietoon, jotta saisin käsini käyttökelpoisen ja tutkimuksellisestikin kantavan menetelmän, jota voitaisiin hyödyntää ja kehittää eteenpäin.

Tieteelliseen tietoon ja havainnointitapoihin perustuva asiantuntijuus kattaa vain yhden osa-alueen ilmiön kokonaisvaltaisesta ymmärtämisestä, ja mielestäni tulevaisuudessa tulisi yrittää löytää uudenlaisia tapoja ymmärtää ilmiöitä ja niiden rakennetta. Jos puhutaan yksin vaikkapa tieteellisistä raportointitavoista, niin se on hyvin rajoittunut tapa kertoa ilmiöstä jotain, sillä se on sidottu tieteelliseen dogmiin, etikettiin sekä käytäntöihin, jotka pystyvät tuomaan esiin vain yhden ulottuvuuden ilmiöstä. Esimerkiksi kukaan sellainen henkilö ei voi täysin ym-

märtää sanaa kärsimys tai kylmyys, joka ei ole kokenut sitä. Koeta selittää esimerkiksi mutterin olemus? Voimme kertoa sen muodosta, tiheydestä, käyttötarkoituksesta tai materiaalista, mutta ne kaikki ovat vain osatouksia ja näitä eri näkökulmia voidaan ottaa loputtomasti lisää. Yksikään näistä näkökulmista ei pysty selittämään kokonaisuutta. Koko nykytiede perustuu reduktionistiseen ajattelutapaan, jonka mukaan osiin jakamalla ihminen voi lopulta ymmärtää kaiken maailmankaikkeudesta. Reduktionismi on ratkaissut monia ongelmia, mutta luonut samalla uusia. Hyvä esimerkki on vaikkapa kudostasolla tarkasteltu syöpä. Kudostasolla nähdään sairastunutta kudosta, mutta kun siirrytään atomitasolle, niin kaikki sairaus häviää. Kaikki atomit ovat sekä terveissä, että sairaisissa kudoksissa terveitä. Näin ollen reduktionistisella ajattelulla ei voida selittää todellisuutta kuin osaksi. (Heikkilä 1996: 9.) Kokemus tekee ilmiön lihaksi ja antaa sille merkityksen, jota tieteellinen tieto ei voi koskaan antaa. Tieteellisellä tiedolla on tietysti oma korvaamaton rooli ilmiöiden ymmärtämisessä ja ongelmien ratkaisemisessa, mutta itse uskon, että vasta suora kokemus omassa itsessä yhdessä tieteellisen tiedon kanssa tekee ymmärtämisestä täydellistä, ja jokainen tutkija on viime kädessä itse oma tutkimuskohteensa. Täydellisen objektiivisuuden saavuttaminen vaatii syvää analyysia itsestä ja omista arvoista.

Opinnäytetyöprosessi sisälsi viisi toimintatuokiota, joista jokainen kerta oli 2-3 tunnin mittainen. Tapaamiset sisälsivät kehollisia harjoitteita, kuten liikeharjoitteita, hengitysharjoitteita, meditaatiota ja rentoutusharjoitteita. Niiden tarkoituksena oli käynnistää prosessi, joka vapauttaa kehoa psyykkisistä ja fyysisistä jännityksistä ja lisää kehotietoisuutta niin, että henkilö oppii pikkuhiljaa tunnistamaan itselleen epäsuotuisia toimintatapoja elämässään ja vapautumaan niistä. Tutkimusmetodologinen lähestymistapa oli toimintatutkimus, mikä oli tutkimuksen luonteen vuoksi kaikista käyttökelpoisin menetelmä. Toimintatutkimuksessa pyritään käytännön tutkimiseen, jossa tutkitaan ihmisen toimintaa järjen avulla tavoitetietoisesti (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2006: 16). Tutkimuksen aineisto muotoutui kyselylomakkeiden ja tutkimuspäiväkirjan avulla.

Tein opinnäytteeni osana Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen- hanketta, joka on Laurea-ammattikorkeakoulun ja Vantaan kaupungin yhteinen hanke. Halusin tehdä työni sosiaalialan työyhteisölle, koska se tulee olemaan pääkohderyhmänä kehittäessäni palvelusta tuotetta. Työni tutkimusryhmä oli Suopursun palvelutalon henkilökunta, ja sieltä tarkemmin ottaen kuusi työntekijää, jotka sitoutuivat toimintaan kaikkiin viiteen toimintatuokioon. Suopursun palvelutalo sijaitsee Vantaan Tikkurilan palvelualueen keskustassa, ja siellä on henkilökuntaa noin 30 (Esite 2006: 1,6). Toiminnallisiin tuokioihin osallistuu tästä henkilökunnasta kuusi henkilöä.

2 TEOREETTISET KÄSITTEET.

2.1 Keho ja mieli.

Länsimainen lääketiede ja psykologia tutkivat kehoa ja mieltä toisistaan erillisinä kokonaisuuksina, jotka ovat kuitenkin vuorovaikutuksessa keskenään. Tämä on dualistinen näkemys tietoisuuden ja aineen erillisestä olemassaolosta (Svennevig 2005: 16). Tämä ei vastaa omaa empiiristä kokemustani ja näkemystäni asiasta. Esimerkiksi joogafilosofiassa ja monissa itämaisissa filosofioissa keho ja mieli nähdään yhtenä kokonaisuutena, eikä niitä voi erottaa toisistaan. Tätä kutsutaan monismiksi (Svennevig 2005: 18). Ihmisen kehoa ja mieltä on tutkittu osissa, ja eri osa-alueet on pilkottu taas pienempiin osiin, jotta niistä saataisiin yhä tarkempaa tietoa. Tällainen pilkkominen unohtaa ihmisen kokonaisuutena, ja oma näkökulmani on, että ihmistä ei voida edes todella hoitaa tai parantaa ottamatta kokonaisuutta huomioon. Yhteen tarkasti tutkittuun alueeseen ei voida hoidolla vaikuttaa aiheuttamatta vaikutusta muihinkin alueisiin, ehkä epäsuotuisasti. Herrala, Kahrola ja Sandström kyselevätkin kirjassaan psykofyysinen ihminen, että "Ovatko kehollisuus ja henkisyys toistensa vastakohtia?" (Herrala, ym. 2005: 19). Mielestäni ne eivät ole vastakohtia, ja oma kokemukseni vahvistaa tämän. Olen esimerkiksi Vipassana-meditaatiossa kokenut, että jokaista nousevaa ajatusta edeltää kehossa tapahtuva tunne, joka on joko epämiellyttävä tai miellyttävä. Vipassana-meditaatiossa on kysymys tässä hetkessä kehossa ja mielessä tapahtuvien ilmiöiden havainnoinnista arvottamatta tai tulkitsematta niitä. Se on Siddhartha Gautama Buddhan opettama keino havaita onnellisuutta estävien mekanismien olemassaolo itsessä. Vipassana on paalin kieltä ja se muodostuu juuritavusta "vi", joka tarkoittaa näkemistä, ja "passana", joka tarkoittaa selkeyttä. Vapaasti suomennettuna Vipassana tarkoittaa suomeksi "nähdä selkeästi". Harjoituksessa on neljä tukipilaria, joihin paneutumalla ihminen voi lievittää kärsimyksiään ja lisätä onnellisuuttaan. Nämä tasot ovat kehon havainnointi, tunteiden havainnointi, mielen sisällön havainnointi ja tietoisuuden havainnointi (The foundations of mindfulness 2010). Näillä eri tasoilla tapahtuvien ilmiöiden laatu ratkaisee reaktiomme siihen. Haluamme joko epämiellyttävästä tunteesta eroon, tai takerrumme miellyttävään tunteeseen. Sen jälkeen mieleen nousee ajatus menneisyydestä tai kuvitelma tulevaisuudesta, jolla alamme selittää tunnetta. Toisin sanoen kaikki mielen prosessit johtavat kehossa tapahtuvista ohimenevistä ilmiöistä. Olen henkilökohtaisesti kokenut tämän prosessin todelliseksi riittävän monta kertaa uskoakseni siihen vankasti. Ongelma arkikokemuksessa on se, että meillä ei ole riittävää tarkkaavaisuutta tämän kokemiseen, nimittäin tämä prosessi tapahtuu hyvin nopeasti. Olemme arjessa niin suuren mielen hälyn peitossa, että pysähtyneisyytemme ei riitä tämän tason tarkkaavaisuuteen. Omatkin kokemukseni ovat Vipassana-meditaatio retriittiolosuhteista, jossa kaikki häiriötekijät on minimoitu. Retriitillä tarkoitan tässä ulkomaailmasta eristettyä paikkaa, jossa kaikki päivittäinen toiminta keskittyy tähän harjoitukseen täydessä hiljaisuudessa.

Näiden kokemusten perusteella olen päätenyt päätelmään, että keho ja mieli ovat itse asiassa sama asia. Keho on vain mielen ilmenemismuoto ja toisinpäin.

2.2 Kehotietoisuus.

Minulla on noin kymmenen vuoden kokemus erilaisista kehollisista harjoitteista, ja tämä kokemus on johtanut minut johtopäätökseen siitä, että suuri osa psyykkisistä ja fyysisistä ongelmistamme johtuvat puutteellisesta ymmärryksestä oman kehomme ja mielemme toiminnasta. Kyseessä on eräänlainen kehotietoisuuden puute. Kun emme ole tarpeeksi tietoisia kehostamme ja siinä tapahtuvista ilmiöistä, emme pysty myöskään ymmärtämään oman toimintamme vaikutusta tilaamme. Nykyaikana emme hektisessä elämässämme kiinnitä juuriakaan huomiota siihen, miltä kehossamme tuntuu. Olemme pääosin erilaisten lihasjännitysten ja muunlaisten jännitystilojen peitossa, ja lääkitemme niiden aiheuttamia kipuja lääkkeillä, joilla ongelman syy ei poistu, se vain peittyy. Modernin yhteiskunnan syke on niin nopea ja aistiärsykeitä on niin paljon, että ne aikaansaavat hermostollisen vireystilan nousua (Kataja 2003: 23). Luonnollisen levon jäädessä samalla liian vähäiseksi hermoston pitkäaikainen yliviirittyneisyys saa enemmän tai myöhemmin kehon ja mielen voimaan pahoin (Kataja 2003: 23). Sen sijaan, että tällaisten ongelmien aiheuttajiin paneuduttaisiin, niin niitä hoidetaan lääkkeillä, jotka peittävät pahoinvoinnin tai kemiallisesti poistavat sen. Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Antti Heikkilä toteaaakin, että koko lääketiede on rapautumassa suuren rahan paineessa, ja ihmiskuntaa käytetään erilaisten teorioiden kokeilukenttänä eikä monen markkinoilla olevan lääkkeen vaikutuksista tiedetä mitään. Kukaan ei ole esimerkiksi kyennyt mittaamaan elävän potilaan serotoniinipitoisuuksia, joten kukaan ei todellisuudessa voi tietää, minkälaisia määriä sitä tulisi edes määrätä. (Heikkilä 2009: 22,23.)

Mitä enemmän yritämme torjua jotakin tunnetta tai ajatusta, sitä voimakkaammin sen koemme. Tunteet ja ajatukset ovat vastauksia ja tulkintoja sisäisestä olotilastamme sekä kaikesta ulkomaailmassa kokemastamme, eikä mikään niistä ole toista parempi tai huonompi, ne vain ovat. Meidän jokaisen oma tulkintamme kuitenkin vaikuttaa siihen, miten sen koemme. (Farm 2008: 127.) Pyöritellessämme ajatuksia liiallisesti, huomioimme vain psyyken reaktiivista ja reflektiivistä puolta, ja todellisuutemme käy yhä pienemmäksi ja ahtaammaksi. Liikkuessamme vain sisäisten representaatioiden piirissä, kadotamme yhteyden elävään elämään ja aistillisuuteen. (Dunderfelt 2006: 119.) Pyrin työssäni ensisijaisesti pysäyttämään osanottajat kuuntelemaan omia aistihavaintojaan ja kehoaan ja palauttamaan huomion sen tapahtumiin riittävän usein kahden ja puolen viikon aikana vaikutusten saamiseksi. Tästä seuraava lisääntynyt rentoutuneisuus ja tarkkaavaisuus auttavat havaitsemaan yliviireyden alla olevaa maisemaa. Tämä onkin suurimmalta osin toimintatuokioiden tavoite. Kahden ja puolen viikon aikana ei ehdi saamaan syvällistä käsitystä aiheesta, joten kurssin tarkoitus on motivoida osanottajia jatkamaan työskentelyä itsekseen. Kehotietoisuuden lisäämiseen kurssilla pyrittiin

liikunnallisilla harjoitteilla, hengitysharjoitteilla sekä meditaatiolla. Lisäksi pyrin verbaalisesti samaan aikaan kuvailemaan tekniikkaa ja filosofiaa ymmärryksen lisäämiseksi.

2.3 Stressi ja Stressinhallinta.

Perusolettamuksena työssäni on, että edellisissä kappaleissa kuvaamani asiat sisältävät avaimen pysyvään stressinhallintaan. Stressissä on kysymys kehon hälytystilasta. Kyseessä on kiihtymystila, joka alkaa yleensä psyykkisenä kiihtymystilana, ja jatkuessaan muuttuu myös fyysisesti kiihtymystilaksi. Stressi on luonnollinen reaktio kehossa, mutta se lisääntyy haitallisiin mittoihin jos ihminen kokee epäsuhtaan oman suorituskykynsä ja ympäristön vaatimusten välillä. Stressin vaikutus elimistöön on hyvin kokonaisvaltainen, sillä sen säätelystä vastaa aivojen limbinen järjestelmä sekä hypothalamus, joiden säätelytehtävien lista on hyvin pitkä. Ne säätelävät muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistöä, lämpö- ja nestetasapainoa, ruokahalua, hormonitoimintaa, vireystilaa, unta, jännittyneisyyttä, aktiivisuutta ja ajattelua, muutamia mainitakseni. (Nykänen 2009: 47, 49-50.) Stressi on kehon luonnollinen tapa reagoida elimistössä tai ympäristössä tapahtuviin muutoksiin, mutta stressitilan pitkittyessä hermosto ja sisäeritys eivät ehkä pysty sopeutumaan uusiin olosuhteisiin, jolloin seurauksena on allostaattiseksi kuormitukseksi kutsuttu tila. Tällöin niin sanottu ”hyvä” stressi muuttuu ”pahaksi” stressiksi. (Sandström 2010: 174, 176.) Ero täytyy vielä tehdä biologiseen stressireaktioon, joka on elintärkeää eloonjäämisen kannalta. Silloin kyseessä on akuutti stressireaktio, joka nostaa hetkellisesti suorituskykyä tilanteesta selviämiseksi (Herrala ym. 2008: 158, ks. myös Sandström 2008). Pitkittynyt stressi voi merkittävästi pahentaa sairauksia ja joskus jopa aiheuttaa niitä, kuten vatsahaavaa, ärtynyttä paksusuolta, verenpainetta tai migreeniä. Ja koska stressin aiheuttama ylivireystila kohdistuu autonomiseen hermostoon, niin se saattaa vaikuttaa myös tuki- ja liikuntaelimiin. (Katajainen, Lipponen, Litovaara 2004: 34.) On siis sanomattakin selvää, että stressin kokeminen on yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta mielestäni yksi ratkaisevimmista tekijöistä.

Stressinhallinnalla tarkoitan työssäni kokonaisvaltaista kokemusta hyvinvoinnista omassa elämässä, en pelkästään epämiellyttävän kireyden sietämisestä omassa itsessä. Itsehävainnoinnin, hengitystekniikoiden ja läsnäoloharjoitusten avulla pyritään kurssin aikana vaikuttamaan kahteen asiaan. Ensiksikin pysähtymällä läsnäoloon pyritään tilaisuus jo olemassa olevan ”pahan” stressin vähentämiseen tai jopa laukaisemiseen kokonaan, ja toinen on tarkkaavaisuuden lisääntyminen niin, että stressin aiheuttajia pystyy tunnistamaan itsessä jo ennen kuin ne aiheuttavat tuhoa elimistössä. Osanottajien jatkaessa harjoitteita itsekseen he pystyvät säännöllisesti tarjoamaan elimistöilleen mahdollisuuden palautua arjen tuomista stressipiikeistä ja näin ollen ehkäistä allostaattista kuormitusta.

2.4 Työhyvinvointi/hyvinvointi.

Työhyvinvoinnilla tarkoitan työssäni myös kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka ei perustu mihinkään ulkoiseen olosuhdemuutokseen Tämä tarkoittaa osittain sitä, että yksilö tajuaa tuottavansa itse oman hyvinvointinsa tai huonovointisuutensa, ja että ulkoiset olosuhteet ja niiden muutokset eivät pääse horjuttamaan tasapainoa. Oikeastaan sana työhyvinvointi voitaisiin muuttaa periaatteessa pelkäksi hyvinvointi -sanaksi, mutta käytän sanaa pääasiassa siitä syystä, että kyseessä on hyvinvointipalvelun kehittäminen ensisijaisesti työyhteisöille.

Vaikka lähes kaikkialla tänä päivänä puhutaankin työelämän kriisistä, erilaisista jännitteistä sekä muutospainesta, niin tosiasia on, että sen kehitys on ollut verrattain tasaista ja ennustettavaa (Kasvio 2008: 149). Ihmiset ovat pääosin tyytyväisiä työhönsä, mutta samaan aikaan jossain tuntuu olevan tyytymättömyyttä aiheuttavia tekijöitä. Kyse on ennemminkin reaktiota muuttuneeseen tilanteeseen kuin itse tilanne (Kasvio 2008: 149). Tämä voidaan nähdä myös työn sisältöjä tarkastelemalla. Juha Siltalan mukaan sama toistuu monissa ammateissa. Työ ei ole mahdotonta, mutta työn tekemisen puitteet eivät ole realistisia. (Siltala 2004: 257.) Tällaiset työn puitteet voidaan tulkita myös yksilön omasta olemisen tavasta käsin. Ne ovat myös viime kädessä puitteita työn tekemiselle. Kurssin harjoitteiden taustaideana onkin lähtökohta siinä, että yksilön itsensä katsantokanta muuttuu ja hän sopeutuu vallitsevaan tilanteeseen paremmin. Mielestäni kokonaisvaltainen hyvinvointi on vankemmin ankkuroitunut asennoitumiseen kuin ympäröiviin olosuhteisiin. Näin ollen lähestyn työtäni työyhteisön kanssa yksilön näkökulmasta ja jokainen yksilö ryhmässäni tekee työtä itseään varten. Oma näkemykseni on, että todellisesta työhyvinvoinnista työyhteisössä voidaan puhua vasta siinä vaiheessa kun sen yksilöt voivat hyvin. Työyhteisöön kokonaisuutena kohdistuvat kehittämistoimenpiteet ovat vain kosmeettisia. Yksilön itsensä kokemukseen vaikuttavat myös hänen muu elämäntilanteensa. Omassa työssäni stressinhallintaan pyritään lisäämällä tarkkaavaisuutta ja tietoisuutta kehon tilasta itsehavainnoinnin avulla. Näkemykseni on, että tästä seuraa lisääntynyt kyky tunnistaa oma mielentila, kehon tila ja se, mitä nämä kaksi tarvitsevat tasapainon palauttamiseksi. Näin ollen stressistä tulee ajan myötä valinta, ja ratkaisun avaimet ovat henkilöllä itsellään. Tällä tavalla on mahdollisuus vähentää myös niin sanottua ”uhriajattelua”, joka kokemukseni mukaan tuntuu monia stressin kourissa kamppailevia vaivaavan. Olemme viime kädessä itse vastuussa olotiloistamme, emmekä voi syyttää niistä ympäröiviä olosuhteita. Ympäröivät olosuhteet vaikuttavat toki jonkin verran meihin, mutta olotilamme on aina meidän omamme, siitä emme voi syyttää ketään muuta.

2.5 Voimaantuminen.

Voimaantumisen käsite liittyy työssäni siihen prosessiin, jossa yksilö havahtuu omassa elämässään tekemään muutoksia elämänlaatunsa parantamiseksi. Toiminnalliset tuokiot voivat olla

liikkeellepaneva asia voimaantumisen prosessissa. Työyhteisön tasolta tarkasteltuna se ylittää kestävään ja jatkuvaan kehitykseen vain silloin kun yksilön omaa voimaa tuetaan ja kehitetään (Heikkilä & Heikkilä 2005: 14). Jokaisen tulee avata oman yksilöllisen kehityksensä ovi itse, eikä sitä voi avata ulkopuolisilla käskyillä (Heikkilä ym. 2005: 14). Näin ollen minun työväni voimaantumisen prosessin keskiössä on oma keho ja siinä tapahtuvat prosessit. Oma näkökulmani on, että yksilöä hoitamalla voidaan hoitaa myös yhteisöä. Tässä suhteessa voimaantuminen on paras käsite kuvaamaan kurssin tavoitetta. Prosessin edetessä ryhmän yksilöiden voimaantuminen tapahtuu hyvin konkreettisen itsehavainnoinnin kautta. Tämän seurauksena ulkoiset olosuhdemuutokset pääsevät yhä vähemmän vaikuttamaan huonontavasti hyvinvointiin, koska yksilö ymmärtää omaa osuuttaan ja vastuutaan omista reaktioistaan paremmin. Kyseessä on loppujen lopuksi hyvin yksinkertainen asia, jonka havaitsemiseen tarvitsemme vain tilaa, itsehavainnointia ja tarkkaavaisuutta.

2.6 Itsehavainnointi.

Itsehavainnointi on ehkä keskeisin työväline suunnittelemissani toimintatuokioissa. Itsehavainnointi- sanan olen kääntänyt englannin kielen sanasta self observation, joka tarkoittaa tapaa havainnoida omassa itsessä tapahtuvia asioita ikään kuin ulkopuolisena tarkkailijana. Otin menetelmän käyttöön havaittuani sen tehokkuuden Buddhalaisessa Vipassana-meditaatiossa. Vipassana-meditaatiossa on kysymys asioiden näkemisestä sellaisena kuin ne ovat, ja se on itsehavainnoinnin avulla tapahtuvaa itsensä kehittämistä. Tekniikan avulla ajatuksia, tunteita, arvioita ja tuntemuksia säätelevät lait käyvät ilmi, ja elämästä tulee tiedostavampaa, rauhallisempaa ja onnellisempaa. (Suomen Vipassana-sivusto.)

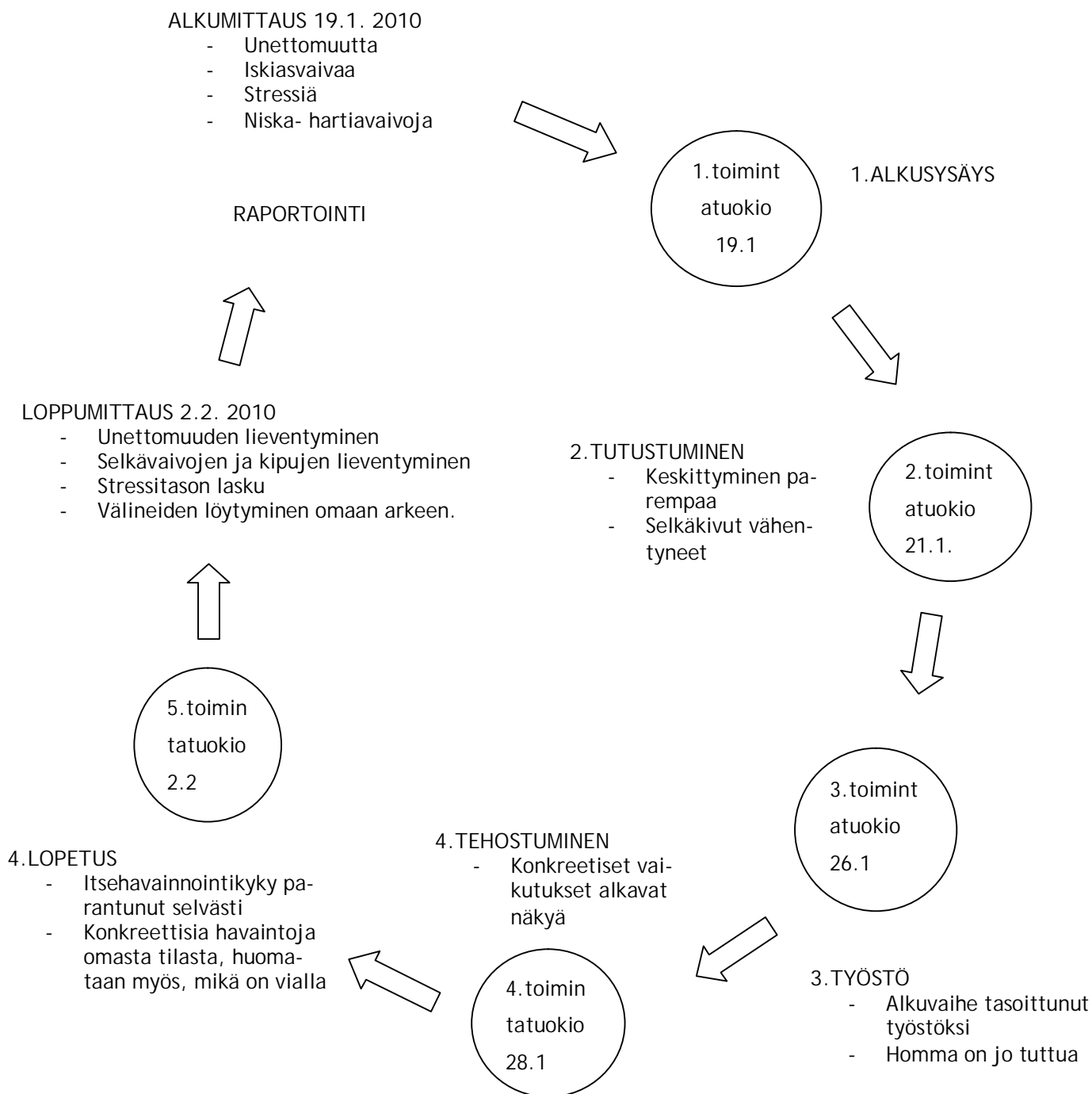
2.6.1 MBSR-menetelmä.

Itsehavainnointia on tutkittu myös kognitiivisen terapian piirissä vuosikymmeniä, mutta jostain syystä se on alkanut yleistymään Suomessa vasta aivan viime vuosina. Menetelmän nimi on MBSR, josta tulee sanoista Mindfulness Based Stress Reduction. Menetelmän kehittäjä on yhdysvaltalainen tohtori Jon Kabat-Zinn. Kabat-Zinn on Massachusettsin yliopistollisen sairaalan stressiklinikan entinen johtaja sekä Massachusettsin yliopiston sairauksia ehkäisevän lääketieteen yksikön apulaisprofessori. Hän perusti kollegoidensa kanssa 1980-luvun alussa Massachusettsin yliopistolliseen sairaalan stressinhallinta- ja rentoutusohjelman, jota silloin kutsuttiin nimellä Stress Reduction & Relaxation Program, eli SR&RP. Myöhemmässä vaiheessa nimi on muutettu Mindfulness Based Stress Reduction, eli MBSR-menetelmäksi. Tämä ohjelma kuului tuohon aikaan uudenlaisen lääketieteen osa-alueen, käyttäytymislääketieteen piiriin. Tämä lääketieteen haara uskoo siihen, että mielellä, tunnetekijöillä, ajatuksilla ja käyttäytymisellä voi olla merkittävä vaikutus sekä hyvässä että pahassa fyysiseen terveyteemme ja kykyymme parantua sairauksista. (Kabat-Zinn 2007: 21, 42.)

Zinnin kehittämässä tekniikassa on kysymys tietoisesti hyväksyvän läsnäolon harjoittamisesta, jossa opetellaan erilaisia tapoja tarkkailla omaa mieltä, kehoa ja sen tuntemuksia. Kun esimerkiksi vaikka tiskaamme, niin koko huomionsi on keskittynyt siihen. Voimme tuntea tiskiaineen tuoksun, veden miltä se tuntuu, nähdä astioiden puhdistumisen. Toisin sanoen olemme koko olemuksella läsnä siinä, mitä olemme tekemässä (Kabat-Zinn 2007). Näin ihminen voi oppia luottamaan omiin tuntemuksiimme enemmän ja sitä kautta oivaltamaan uudenlaisen tavan tulla toimeen oman elämänsä kanssa. Ohjelma on kahdeksan viikon mittainen ja näin ollen intensiivisempi interventio ihmisen tilanteeseen kuin oma kahden ja puolen viikon mittainen kurssini. (Kabat-Zinn 2007: 21, 52.) Erittäin mielenkiintoista sinänsä on, että suunnitellessani toimintatuokioiden sisältöä omaan kokemukseeni pohjautuen, en tiennyt Jon Kabat-Zinnistä ja hänen toiminnastaan vielä mitään. Olin itse oman harjoitukseni kautta tullut samoihin oivalluksiin ja saanut henkilökohtaisen kokemuksen tästä näkemykseni mukaan universaalista tavasta parantua ja eheytyä omassa elämässään ja löytää uudenlaista onnellisuutta omassa arjessa; onnellisuutta, joka ei ole riippuvainen ulkoisista olosuhteista. Vuoden 2004 syyskuuhun mennessä Zinnin perustama stressiklinikan kahdeksanviikkoisen ohjelman oli läpikäynyt yli 16000 asiakasta, ja työskentely oli levinnyt sairaaloihin, lääkärikeskuksiin ja klinikoille ympäri maailmaa. Lisäksi hyväksyvän tietoisesti läsnäolon harjoittamisesta on julkaistu yli sata tutkimusta, ja lisää on tekeillä. (Kabat-Zinn 2007: 42-43.) Tutkimuksen rajaamiseksi käytän tässä työssä kuitenkin ensisijaisena referenssinä Jon Kabat-Zinnin alkuperäisteosta aiheesta jo siitäkin syystä, että suurin osa tehdyistä tutkimuksista on lääketieteen piiristä.

Yhtäläisestä taustasta huolimatta toimintatuokioni poikkesivat sisällöltään ja pituudeltaan Kabat-Zinnin kurssikokonaisuudesta. Hänen jaksonsa on kahdeksan viikon mittainen, kun taas omani kesti vain kaksi ja puoli viikkoa. Omat toimintatuokioni sisälsivät itsehavainnoinnin lisäksi myös hengityksen manipulointitekniikoita joissa hengitykseen pyrittiin tietoisesti vaikuttamaan esimerkiksi rajaamalla sisään- ja uloshengitys täsmälleen tietyn mittaiseksi. Kabat-Zinnin kokonaisuudessa pyritään puhtaaseen tietoiseen läsnäoloon ilman siihen vaikuttamista. Lisäksi kurssi sisältää myös yhteisöllisen aspektin, jossa yksilölle tarjotaan tapaamiskertojen yhteydessä mahdollisuus halutessaan jakaa omia tuntemuksiaan ja näin tulla kuulluksi työtovereiden läsnä ollessa. Kabat-Zinnin kurssikokonaisuudessa osanottajat ovat työskentelevät pääosaksi itsekseen ja voivat olla toisilleen tuntemattomia. Myös liikunnalliset harjoitteet poikkesivat Kabat-Zinnin teetättämistä harjoitteista niiden ollessa itseni suunnittelemat. Helppotin harjoitusta osanottajille sen vaatiessa hieman enemmän harjoittelua ja yritin tuoda tekniikan filosofiaa sanallisesti esiin kurssin aikana sekä kehottamalla kurssilaisia meditoimaan hengitystä tarkkailemalla. Hengitys on yksinkertaisempi tässä ja nyt tapahtuva havainnoitava kuin esimerkiksi kehossa jossain kohtaa oleva tunne. Tarkoitus ei kuitenkaan kurssin aikana ole pureutua vielä kovin syvälle kehon tapahtumiin eikä sitä ajan puitteissa voidakaan tehdä, mutta tällainen omaehtoinen prosessi voi kuitenkin käynnistyä.

3 TUTKIMUSPROSESSI.



Ylhäällä on kuvio tutkimusprosessista. Kuviossa on mukana otteita tutkimuspäiväkirjasta, jonka tarkoitus on havainnollistaa prosessin aikana tapahtuneita asioita. Olen nimennyt jokaisen toimintatuokion sille tunnusomaisella teemalla. Teema on merkitty lihavoinnilla. En pyrkinyt tietoisesti toimimaan teeman mukaan, vaan prosessi näytti saavan luonnollisesti juuri tuon muodon.

3.1 Tutkimuskysymykset.

Tutkimusprosessi rakentui viiden toimintatuokion ympärille. Tutkimukseni pääkysymys oli:

- Millä tavalla keho ja mieli harjoitteet vaikuttavat kokemukseen jaksamisesta?

Alakysymyksiä olivat:

- Miten harjoitteet vaikuttavat kokemukseen jaksamisesta fyysisesti?
- Miten harjoitteet vaikuttavat kokemukseen jaksamisesta psyykkisesti?
- Miten harjoitteet vaikuttavat kokemukseen jaksamisesta sosiaalisesti?

Kiinnostukseni näihin kysymyksiin on lähtenyt omista kokemuksista erilaisista itämaisistä harjoitteista, kun on huomannut niiden vaikutuksen omaan kehoon ja mieleen. Olen huomannut niiden vaikuttavan omaan hyvinvointiini kaikilla näillä kolmella tasolla suotuisasti. Näitä itämaisistä harjoitteita ovat muun muassa Hatha joogan eri muodot, Taiji, Qigong ja Vipassana-meditaatio. Näissä harjoitusperinteissä on paljon sellaista, jota esimerkiksi psykologia ja lääketiede tieteinä ovat todentaneet eri muodoissa. Esimerkiksi MBSR- menetelmä (Kabat-Zinn 2007) on lähes suora kopio Buddhalaisesta Vipassana-meditaatiosta, joka on ollut olemassa jo noin 2500 vuotta, kauan ennen kreikkalaisia tieteemme isiä. Mielestäni on omituista, että meillä nimetään jo kauan sitten havaittuja menetelmiä uudelleen, ja annetaan ainoastaan marginaalista tunnustusta menetelmien alkuperäisille kehittäjille. Sekoitamme niihin vain jotain lisää, jotta voisimme kutsua niitä itsemme kehittämiksi. Ydin pysyy kuitenkin samana. Länsimaisessa tieteessä moista kutsutaan plagionniksi, ja se nähdään hyvin tuomittavana tieteellisessä tutkimuksessa. Emme anna arvoa muulle kuin omalle tieteelliselle perinteellemme, ja pidämme muita menetelmäperinteitä alempiarvoisina. Tutkimusteksteissä viitataan säännönmukaisesti länsimaisiin filosofeihin kuten Aristotelesiin, mutta ei itämaisiiin, kuten vaikkapa Siddhartha Gautama Buddhaan. En tiedä johtuuko juuri tästä, mutta mielestäni yllättävää ei ole se, että näitä menetelmiä on omana itsenään tutkittu varsin vähän. Haluankin opinnäytetyölläni tehdä kunniaa niille perinteille, missä tällaiset menetelmät ja katsantokannat on kehitetty.

3.2 Tutkimusmenetelmät.

Tutkimusmetodologiseksi lähestymistavaksi valitsin toimintatutkimuksen, koska tavoitteenani oli käytännön hyöty, ja siihen tarkoitukseen se oli soveltuvin. Perinteisessä laadullisessa haastattelututkimuksessa hankitaan lomakkeiden tietoa siitä, kuinka asiat ovat, ja siitä tuotetaan uutta tutkimustietoa. Tästä jää kuitenkin tutkijan osallistuva havainnointi puuttumaan, ja se on käytännön hyödyn kannalta mielestäni erittäin olennaista varsinkin tällaisessa toiminnassa. Toimintatutkimus tavoittelee käyttökelpoista käytännön tietoa. (Heikkinen, ym. 2006: 19.) Yhtenä perusteena toimintatutkimuksen valinnalle menetelmäksi on sen käytännönläheisyys. Haluan, että työni on helposti lähestyttävä ja luettava kenelle tahansa, onhan sen tavoitekin konkreettiset vaikutukset. Ernest T. Stringer toteaaakin, että verrattuna perinteisiin tutki-

musmenetelmiin, toimintatutkimus on käyttäjäystävällinen. Hänen mukaansa perinteiset menetelmät ovat usein verhottuna teknisen kielenkäytön ja monimutkaisten statististen proseduurien taakse. Toimintatutkimus taas esitetään muodossa, joka lähestyttävissä sekä ammattilaisen, että ei-ammattilaisen näkökulmasta. (Stringer 1999: 17-18.)

Toimintatutkimus on tutkimus- ja kehittämisprojekti, jonka tarkoituksena on suunnitella ja kokeilla uusia toimintatapoja. Siinä, missä perinteisillä tutkimustavoilla tutkitaan todellisuutta, toimintatutkimus pyrkii muuttamaan todellisuutta tutkimalla sitä, ja tutkimaan todellisuutta muuttamalla sitä. Lähestymistapa tutkimuksessani on osallistava. Osallistavassa toimintatutkimuksessa painopiste on yhteisön jäsenten osallistumisessa tutkimukseen. Tällöin subjekti on mukana tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. (Heikkinen ym. 2006: 22, 32-33, 50.) Yhdistäviä piirteitä eri toimintatutkimuksille ovatkin käytäntösuuntautuneisuus, muutokseen pyrkiminen ja tutkittavien osallistuminen tutkimusprosessiin (Kuula 2001: 10). Käytännössä koko tutkimus perustuu kohderyhmän kokemuksiin ja tuntemuksiin toiminnan vaikutuksista.

Tutkimusprosessini jakautuu viiteen vaiheeseen; alkumittaukseen, toimintavaiheeseen, loppumittaukseen, toiminnan vaikutusten arviointiin ja raportointiin. Alkumittauksen tein kyselylomakkeella, jonka osanottajat täyttivät ensimmäisellä tapaamiskerralla. Kyselylomakkeella selvitin osanottajien lähtötilanteen vertailukohtaan saamiseksi. Toimintavaiheessa keräsin aineistoa tutkimuspäiväkirjan ja osallistuvan havainnoinnin avulla. Tutkimuspäiväkirjaa tehdessään tutkija keskustelelee osanottajien kanssa lähes päivittäin ja kerää muistiinpanoja päiväkirjaansa omista havainnoistaan ja osanottajien kokemuksista ja mielipiteistä (Heikkinen ym. 2006: 106-107). Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että tutkija on tutkimuksessa sekä osanottaja, että tarkkailija (Heikkinen ym. 2006: 106). Osallistuin toimintaan näyttämällä ja ohjeistamalla osanottajille harjoitteita ja ohjaamalla niiden oikeanlaista suorittamista. Tutkimuspäiväkirjamerkinnot muodostuivat tapaamiskertojen alussa ja lopussa olleista kuulumiskierroksista, joissa osanottajat saivat jokainen vuorollaan kertoa omia tuntemuksiaan ja kuulumisiaan. Muuten olin toiminnassa ainoastaan tarkkailijana.

Loppumittauksen tein kyselylomakkeella, joka oli sisällöltään suurin piirtein samanlainen kuin ensimmäinenkin kyselylomake hieman varioituna toiminnan loppuun soveltuvaksi (kts. liitteet). Loppukysely lähetettiin viimeisen tapaamiskerran jälkeen. Tällä tavalla sain tutkimuspäiväkirjan tueksi kaksi kyselyä, jotka kuvasivat toiminnan vaikutuksia. Samalla se monipuolisti aineiston laatua olemalla luonteeltaan erilainen kuin tutkimuspäiväkirja, ja minimoimalla omaa vaikutustani osanottajien vastauksiin. Kyselylomakkeella tehdyssä tutkimuksessa tutkija ei pääse vaikuttamaan olemuksellaan tai läsnäolollaan vastauksiin, toisin kuin haastattelussa (Aaltola, Valli, 2001: 101).

Viimeisen loppukyselyn jälkeen on aineiston analysointi ja raportointi. Aineiston analysoinnissa on tärkeää, että se tapahtuu kurinalaisesti tutkimuskysymyksiin peilautuen. Tämä on tärkeää tietysti jo kyselylomakkeiden suunnitteluvaiheessa ja tutkimuspäiväkirjamerkinnöissä. Arvioin toiminnan tuloksia ensisijaisesti toimivuusperiaatteen mukaan. Toimivuusperiaatteen mukaisessa arvioinnissa on kysymys sen tutkimisesta, mitkä käytännön vaikutukset sekä hyöty toiminnasta on (Heikkinen ym.: 155). Kysymys on perimmiltään osanottajien työssä jaksamisesta ja siitä, miten toimintatuokioiden vaikutukset siihen vaikuttavat.

3.3 Tutkimusaineisto.

Tutkimusaineisto muodostui ennakkokyselystä, loppukyselystä, sekä tutkimuspäiväkirjasta. Niiden tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, millä tavalla kehon ja mielen harjoitteet vaikuttavat kokemukseen jaksamisesta palvelutalon henkilökunnan kokemana. Kyselyt ja tutkimuspäiväkirja peilautuivat tutkimuskysymyksiin, ja ne tarkastelivat niitä ensisijaisesti toimivuuden näkökulmasta. Yksinkertaisesti sanottuna, oliko toiminnallisista tuokioista osallistujille hyötyä, ja jos oli, niin minkälaista hyötyä? Analysoin saamani aineiston teemoittelemalla ne teoreettisten käsitteiden alle ja tarkastelemalla niitä käsitteiden näkökulmasta. Teemoittelun avulla on mahdollista nostaa aineistosta esiin tutkimuskysymysten kannalta mielenkiintoisia ja olennaisia asioita, ja vertailla niitä keskenään (Eskola, Suoranta 2003: 174).

Opinnäytetyön aikataulu oli seuraavanlainen:

- 11.12.2009. Tutkimussuunnitelmaseminaari.
- 19.1.2010. Ensimmäinen tapaamiskerta 14.30-17.30. Ensimmäinen kyselylomake.
- 21.1.2010. Toinen tapaamiskerta. 14.30-17.30.
- 26.1.2010. Kolmas tapaamiskerta. 14.30-17.30.
- 28.1.2010. Neljäs tapaamiskerta. 14.30.-17.30.
- 2.2.2010. Viides tapaamiskerta ja kurssin päätös. 14.30.-17.30. Toinen kyselylomake.
- Maaliskuu-marraskuu 2010. Raportin valmistelu.
- 3.11.2010. Arvioiva seminaari.
- Marraskuu 2010. Opinnäytetyön julkaisu.

3.4 Aineiston analysointi.

Minulla ei ollut etukäteen oikeastaan minkäänlaista kuvaa siitä, minkä tyyppisiä ihmisiä kursseille osallistuu saati siitä, onko heillä aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisesta toiminnasta. Tiesin, että minun oli varauduttava panostamaan tarvittaessa paljon aikaa siihen, että pystyn selittämään tehtävät asiat riittävän yksinkertaisesti, jotta toiminnan fokus pysyisi tutkimuskysymyksissä, ja vastauksissa niihin. Vaarana tilanteessa oli juuri se, että osanottaja ei ymmärrä selkeästi mitä ollaan tekemässä ja näin ollen kiinnittää huomionsa vääriin asioihin. Tässä suh-

teessa oli erittäin tärkeää, että palautin tutkimuskysymykset mieleeni yhä uudelleen ja uudelleen.

Toimintaan osallistui loppujen lopuksi vähemmän ihmisiä kuin alun alkaen olin suunnitellut. Seitsemän henkilön sijasta paikalla ensimmäisellä kerralla oli kuusi henkilöä. Nämä kuusi henkilöä olivat kuitenkin säännöllisesti paikalla koko kurssin ajan lukuun ottamatta yhden osanottajan ulkomaanmatkaa viimeisellä tapaamiskerralla. Kuusi ihmistäkin oli kuitenkin tutkimustulosten kannalta riittävä, koska aineistoa kertyi runsaasti. Kokoontumiset puolestaan eivät viimeistä kertaa lukuun ottamatta kestäneet täyttä kolmea tuntia vaan lopetimme yleensä vajaata puolta tuntia aiemmin. Muuten aikatauluissa pysyttiin ja loppukyselyynkin olivat kaikki vastanneet hyvissä ajoin kurssin loppumisen jälkeen.

4 TUTKIMUSTULOKSET.

Sana "jaksaminen" tarvitsee vielä määrittelyä tieteellisen tarkkuuden säilyttämiseksi. Pääkysymyksen sana jaksaminen pitää sisällään teoreettisissa käsitteissä läpikäytyt asiat. Jaksaminen siis tässä työssä koostuu kehon ja mielen yhteistoiminnasta, itsehavainnoinnista kehotietoisuudesta, stressinhallintataidoista, työhyvinvoinnista sekä voimaantumista omassa elämässään. Korostan, että tämä jaottelu on oma kehitelmäni, joka toimii taustana kurssin harjoitteiden ja sisällön valinnalle. Mikä tahansa päivittäinen kokemus ja ilmiö värityy aina kokijan oman mielentilan kautta ja muodostuu siinä maailmassa joko miellyttäväksi, tuskalliseksi tai neutraaliksi. Tosiasia on, että emme koskaan voi saada muokattua ympärillämme olevia ilmiöitä mieleisemmiksi, ne ovat mitä ne ovat. Ainoa asia mihin meillä on jonkin verran valtaa, on oma tapamme reagoida niihin. Jaksaminen konkreettisimmalla tasolla tässä työssä tarkoittaa siis todellisuuden hyväksymistä sellaisena kuin se on ja rentoutumista olemaan tässä ja nyt.

Seuraavassa muutamia vertailuja joidenkin osanottajien alkutilanteen ja lopputilanteen välisestä muutoksesta. Nimet on muutettu yksityisyyden suojelemiseksi:

Teija kertoi alkukyselyssä hengästyvänsä helposti ja kärsineensä kroonisesta väsymyksestä jo kaksikymmentä vuotta yöllisten heräämisten takia.

Otteita loppukyselystä: "Hengitys on jollakin tapaa syvempää kuin aikaisemmin ja sen myötä tuntuu kuin jaksaisin paremmin esim. kävellä työmatkat." "Tuntuu kuin olisin ollut "kirkasvalolampun" alla ja saanut paljon ylimääräistä energiaa."

Liisa koki alkukyselyssä kertomansa mukaan olonsa kaikin puolin hyväksi, mutta sai silti toimintatuokioista hyötyä itselleen.

Otteita loppukyselystä: "Niskajännitys vähentynyt. Keskittymiskyky parantunut. Olen paljon virkeämpi."

liriksellä oli alkanut selkä vihoitella edellisenä vuonna. Lisäksi hänellä oli ollut taipumusta stressata työasioiden takia ja herätä sen seurauksena murehtimaan niitä ja muita huolia. Otteita loppukyselystä: "Selkä (Iskias)-vaiva helpottanut joogaharjoitusten myötä. Unen laatu muuttunut syvemmäksi. Aamulla virkeä ja levollinen olo."

Kirsti ei osannut odottaa toimintatuokioilta oikein mitään ja oli suhtautunut niihin aluksi epäillen.

Otteita loppukyselystä: "Ensin epäilin ja viime tippaan ilmoittauduin mukaan. Kurssi yllätti positiivisesti. Väsymys ja vireys paranivat. Yllätyin kuinka pystyin olemaan 20-30 minuuttia paikallaan meditaation ajan." "Jaksan enemmän ja töihin lähtö mielekkäämpää."

Alkukyselyyn verrattuna muutosta oli tapahtunut paljon, jopa niin paljon, että se yllätti tutkijan itsensäkin. Muutos oli toki odotuksieni suuntainen, mutta positiivisia muutoksia oli tapahtunut odotuksia enemmän. Jos kyselylomakkeista poimii toistuvia teemoja, niin muun muassa unen laatu parantui usealla henkilöllä. Unen merkitys onkin suuri kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Uni elvyttää aivoja päivän rasituksista, koska silloin niillä on mahdollisuus täydentää elintärkeitä sokerivarantojaan sen ollessa valveilla liian hidasta hermosolujen nopean toiminnan vuoksi (Soinila 2003: 194). Myös niin sanotun aamuöisen todennäköisesti stressiperäisen heräilyn taltuttamiseen osallistujat saivat toimivia välineitä. Unen laadun parantuminen näkyi myös Kabat-Zinnin havainnoissa (kts. Kabat-Zinn 2007: 123-124). Jopa kolmannes suomalaisista kärsii unihäiriöistä ja noin joka kymmenes kroonisesta unettomuudesta (Kivinen, Keränen, Ruutti 2010: 49), joten lienee sanomattakin selvää, että unen laatuun liittyvät kysymykset ovat ajankohtaisia. Itsehavainnoinnin avulla tapahtuneen lisääntyneen kehoitietoisuuden avulla, osanottajat saivat lähes säännönmukaisesti kokemuksen virkeyden ja rentouden lisääntymisestä päivittäisissä askareissa, mikä kertoo muun muassa elimistön stressitason laskusta. Tämä on olennainen osa kurssin tavoitetta, koska se motivoi osanottajaa kiinnittämään huomiota näihin asioihin kurssin jälkeenkin. Korostin osanottajille koko kurssin ajan jatkuvan harjoituksen merkitystä. Nimittäin vaikka stressin tason saisi laskemaan tietyn ajanjakson aikana, niin vaikutus ei ole pysyvä. Uusia taitoja on pidettävä yllä ja ne on vakiinnutettava omaan elämään, jotta positiiviset muutokset saataisiin pysyviksi. Sekä oma kokemukseni, että kymmenien joogaoppilaideni kokemukset vahvistavat tämän. Emme voi välttää stressiä aiheuttavien asioiden kuten kiireen olemassaoloa ajoittain elämässämme, joten ajoittain elimistöömme muodostuu stressiä. Jos emme siis kiinnitä jatkuvasti huomiota elämässämme asioihin, jotka sitä purkavat, niin yhden kurssin hyödyt katoavat aikaa myöten. Rauno Tirrinkin mukaan tärkeä tekijä niin sanotun pahan stressin muodostumisessa elimistöön on mielen epävarmuuden ja kiihtymystilan jatkuminen stressiä aiheuttavien tilanteiden välisenä aikana (Tirri 2006: 54).

Useasta vastauksesta nousi myös esiin muutokset hengittämisessä. Aiempaa tiedostetumpi havainnointi omasta hengityksestä näytti vaikuttavan osanottajan kokemukseen tilanteiden

hallitsemisesta. Tiedostettu hengittäminen, jossa huomio on kiinnitettynä siihen, katkaisee meneillään olevan ajatusketjun, ja palauttaa mielen läsnäoloon tässä ja nyt. Tausta-ajatuksena tässä oli fakta siitä, että tässä ja nyt ei ole mitään ongelmaa ellei esimerkiksi henki ole uhattuna vaikkapa karhun hyökätessä kimppuun. Mielen ongelmia luova mekanismi on siinä, että erilaiset ajatukset, jotka pohjautuvat muistiin menneisyydestä ja luovat erilaisia fantasioita tulevaisuudesta, rakentavat nämä niin sanotut ongelmat. Reagoimme suurimaksi osaksi tässä hetkessä tapahtuviin asioihin menneisyyden muistikuvien ja toimintamallien pohjalta olipa sitten kysymyksessä vessassa käyminen tai avioero. Vaikka avioero tapahtuisi ensimmäistä kertaa, niin reagoimme siihen niiden mielikuvien perusteella, jotka olemme asiasta luoneet päässämme. Mielestäni mielikuvat, ajatukset ja muistikuvat päässämme eivät ole todellisuutta koska ne eivät perustu suoraan aistihavaintoon, mutta esimerkiksi hengittäminen tässä ja nyt on. Hengittäminen on jotain konkreettista tässä ja nyt tapahtuvaa toimintaa ja siihen on helppo ankkuroitua. Tämän seurauksena moni osanottajista koki rauhoittuvansa ja saavansa esimerkiksi uudestaan unen päästä kiinni. Kyseessä on ikään kuin siirtyminen ongelmakeskeisestä olemisesta ratkaisukeskeiseen olemiseen. Tarvitsemme toki jonkin verran ajattelua eri elämäntilanteissa eteenpäin pääsemisessä, mutta jos ajattelua ei seuraa tilanteen ratkeamiseen johtavaa toimintaa, niin siitä ei ole mitään hyötyä. Kyseessä on silloin mitä todennäköisimmin keino vältellä toimintaa kuten tiskaaminen silloin kun pitäisi lukea tenttiin.

Kyselylomakkeiden ja tutkimuspäiväkirjan perusteella voi päätellä, että keho ja mieli harjoitteilla oli positiivinen vaikutus osanottajien jaksamiseen. Osanottajilta saamassani ylimääräisessä palautteessa toimintatuokioiden vaikutuksia olivat muun muassa (kts. liitteet):

- Parantunut unen laatu.
- Parantunut keskittymiskyky.
- Lisääntynyt mielenrauha,
- Niskajännityksen ja selkäkipujen lieventyminen.
- Mielialavaihtelujen rauhoittuminen.
- Kärsivällisyyden lisääntyminen.
- Vireystilan nousua.
- Työmotivaation lisääntymistä ja jaksamisen lisääntymistä.
- Hengityksen laadun parantuminen.
- Kiirehtimisen vähentyminen.

Kukaan osanottajista ei raportoinut negatiivisista kokemuksista, mikä viestii siitä, että harjoitteet olivat vaatimustasoltaan oikein mitoitettuja osanottajien kykyihin nähden. Jos vaatimustaso olisi ollut liian korkea, niin vaikutukset olisivat joissain kohdin voineet olla päinvastaisia. Jos esimerkiksi vireystila nousee harjoitteista liikaa, niin se vaikuttaa välittömästi unen laatuun, nopeuttaa mielialojen vaihtelua ja saattaa saada kehon jännittymään jopa alkutilan-

netta pahemmin. Muun muassa tästä syystä oli oltava erityisen varovainen harjoitteiden suunnittelussa, jotta ne tapahtuvat mukavuusalueella.

4.1 Johtopäätökset ja luotettavuuden arviointia.

Mikä sitten kurssikokonaisuudessa toimi? Kun kysymys on kokonaisvaltaisesta jaksamisesta arjessa, niin se pitää sisällään jaksamisen työelämässä ja vapaa-ajalla. Sekä työelämä, että vapaa-aika ovat niin täynnä muuttujia, että vaatisi paljon laajempaa tutkimustyötä ottaa haltuun jokainen muuttuja erikseen. Tutkimuksen keskiössä oli kuitenkin osanottajien oma kokemus jaksamisestaan, ja tästä näkökulmasta kurssilla oli positiivinen vaikutus siihen. Tämä tukee jo ennestään olevaa tutkimustietoa MBSR-tekniikasta. Työstäni on hankalaa vetää suoria johtopäätöksiä koko työyhteisön hyvinvointiin tai pahoinvointiin Suopursun palvelutalossa, mutta oma näkemykseni on, että yksilön hyvinvointi heijastuu työyhteisöön ja päinvastoin. Jos työyhteisö koostuu hyvinvoivista yksilöistä, niin se voi hyvin. Jos taas työyhteisön yksilöt voivat huonosti, niin väitän, että millään itse yhteisöön kohdistuvalla toimenpiteellä ei voida saada pysyvää muutosta. Kantavien muutoksien saamiseksi on toimenpiteiden kohdistuttava yksilöihin.

Suhteessa alakysymykseen fyysisestä jaksamisesta toiminnalla oli positiivinen vaikutus. Usea osanottaja koki vireystilan nousua jopa runsaasti verrattuna alkutilanteeseen. Lisäksi osa koki helpotusta fyysisiin vaivoihin kuten selkä- ja hartiavaivoihin.

Psyykkisen jaksamisen tasolla kokemukset olivat myös positiivisia. Harjoitteet näyttivät vaikuttavan kahteen asiaan. Toisaalta ne rauhoittivat mielialaa ja niiden vaihtelua, ja toisaalta antoivat kykyä sietää epämiellyttäviä tunteita, kuten ärsyyntymistä tai kärsimättömyyttä.

Sosiaalisen jaksamisen näkökulmasta raportoitiin muun muassa työmotivaation kasvua ja mielekkyyden lisääntymistä sitä tehdessä.

Tuloksia on tietysti mahdotonta lokeroida tietyn jaksamisen osa-alueen alle, koska niillä kaikilla on yhteys toisiinsa. Fyysinen jaksaminen parantaa sosiaalista jaksamista ja toisin päin. Paras tapa kuvata tuloksia olisi ehkä puhua kokonaisvaltaisen jaksamisen lisääntymisestä, jolla on erinäisiä vaikutuksia kaikkiin näihin kolmeen jaksamisen osa-alueeseen.

Tutkimukseni arviointiperusteena olen käyttänyt toimivuusperiaatetta, jonka keskiössä on kysymys siitä, että oliko kurssista todellista käytännön hyötyä osallistujille. Tulokset viittaavat vahvasti siihen, että käytännön hyötyä oli paljonkin. Osanottajat kokivat voimaantumista kurssin avulla monin eri tavoin. He kokivat vaikutuksia omilla yksilöllisillä tavoillaan, toinen sai konkreettisen kokemuksen itsehillinnän lisääntymisestä ja toinen sai kokemuksen selkäki-

pujen lievittymisestä. Kaikki nämä kokemukset olivat osa kokonaisvaikutusta, joka näytti olevan osanottajille hyvin konkreettinen. Tutkimustulokset ovat myös täysin linjassa Jon Kabat-Zinnin havaintojen kanssa (Zinn 2007). Tässä vaiheessa huomattava on, että tämä tutkimus ei olisi uskottava, jos apulaisprofessori Kabat-Zinn ei saisi hänelle kuuluvaa tunnustusta tämänkin tutkimuksen pohjatiedosta. Tutkimuksen uskottavuus perustuu siihen, että tutkija noudattaa hyvä tieteellistä käytäntöä. Tämä tarkoittaa tässä kohtaa juuri sitä, että työn edetessä löytyi aiempaa tietoa sisällöltään samankaltaisen kurssikokonaisuuden järjestämisestä ja sen tuomista vaikutuksista, ja sen on saatava sille kuuluva tunnustus. (Tuomi, Sarajärvi 2002: 129-130.) Tämä tutkimus osaltaan tuo lisää tietoa aiheeseen liittyen hieman eri näkökulmasta.

Tutkimuksen otanta oli aika pieni, kuusi henkilöä, mutta viitaten aikaisempaan tietoon (Zinn 2007) ja omien tulosteni yksiselitteisyyteen, pidän otantaa riittävänä. Käytännön hyötyä arvioitaessa jää kuitenkin miettimään jatkoseurannan mahdollisuutta. Aikaisemmin nimittäin puhuin siitä, että harjoitteiden vaikutus ei ole pysyvä, vaan sitä on ylläpidettävä koska uusia stressitekijöitä ilmaantuu koko ajan päivittäisessä arjessa. Vaikutukset vahvistuvat ja vakiintuvat pitkän ajan myötä, ja toiminnan konkreettisesta hyödystä saataisiin vielä tarkempaa tietoa, jos osanottajia olisi seurattu jonkun aikaa kurssin jälkeen. Vaikka painotinkin päivittäisissä puheissani jatkuvan harjoituksen merkitystä, niin ihmiset reagoivat kehotuksiin eri tavalla, eikä se luonnollisesti takaa sen jatkuvuutta.

5 POHDINTA.

Hankkiessani lähdeaineistoa työhöni ja etsiessäni aiheesta tehtyjä tutkimuksia, törmäsin niiden vähyteen. Kehotietoisuus käsitteenäkin on varsin tuntematon, joten olen joutunut sitä työssäni määrittelemään omista lähtökohdistani käsin. Kehoa ja mieltä sekä niihin kohdistuvia harjoitteita tai kuntoutus/terapiamenetelmiä on tutkittu erillisinä ilmiöinä hyvinkin paljon, mutta minun aiheeni yhdistää näitä kahta ja pyrkii yhdistämään näitä näkökulmia keskenään. Välillä matkan varrella on tuntunut tehdä työtä hieman "sokkona", sillä olen joutunut hyppimään aiheessani osittain myös lääketieteen ja fysiologian puolelle. Työyhteisön voimaantumista on puhuttu hyvin paljon sosiaalisesta näkökulmasta, mutta on ollut hankalaa löytää aiemmista tutkimuksista näkökulmaa, joka yhdistää kehollista ja fyysistä näkökulmaa sosiaaliseen näkökulmaan aihettani vastaavalla tavalla.

Olipa sitten kysymyksessä työyhteisö tai kokonainen yhteiskunta, niin uskon, että muutos lähtee yksilöstä liikkeelle. Jos riittävän moni yksilö tekee päätöksen muutoksesta omassa elämässään, niin koko elinympäristö muuttuu mukana. Jorma Myllärniemen mukaan yhteiskunta vaikuttaa yksilöihin, mutta on myös perusteltua kääntää tilanne toisin päin, ja ajatella yhteiskunnallisten muutosten heijastelevan sen yksittäisen jäsenen mielessä tapahtuvia muutoksia (Myllärniemi 2006: 14). Toiselle lasi on puoliksi täynnä ja toiselle se on puoliksi tyhjä.

Nykyaikana keskitytään mielestäni aivan liikaa sen pohtimiseen, miksi joku asia on niin kuin se on, sen sijaan, että todella tekisimme asioille jotain. Elämme asiantuntijuuden kulta-aikaa ja meillä on valtavasti tietoa siitä miten ympärillämme oleva maailma toimii. Siitä huolimatta emme tunnu saavan kovinkaan paljon aikaiseksi sen eteen, että meillä todella olisi parempi olla omassa elämässämme. Toistamme samoja virheitä uudelleen ja uudelleen vaikka tiedämme mitä tekemällä tilanne korjaantuisi. Valehtelemme itsellemme joka päivä ja pidämme yllä fantasiaa siitä, että olemme jotenkin erinomaisia emmekä tee virheitä, ne ovat muut, jotka virheitä tekevät. Emme pysty katsomaan peiliin, vaan etsimme lisää todisteita siitä, kuinka kaikki muut ovat meitä huonosti kohdelleet. Vuorotellen vasaran alle joutuvat työkaiverit, pomot, ystävät, yhteiskunta, poliitikot, lista on mitä mielikuvituksellisin sanan varsinaisessa merkityksessä. Sitten kun koko pitkä lista on käyty läpi, niin jos henkilöllä on edes hie-man nöyryyttä, niin saattaa kääntää katseensa ensisijaiseen syyppähän, eli itseensä.

Miksi vastuun ottaminen omasta elämästä ja tunteistaan on tänä päivänä niin vaikeaa? Kuka on se, joka tilanteisiimme reagoi? Olen viimeisen vuoden aikana kiinnittänyt ihan mielenkiinnosta huomiota siihen, miten ihmiset omasta elämästään ja omasta itsestään puhuvat. En muista ainoatakaan kertaa, että ihminen kertoessaan vaikkapa jostain ongelmallisesta tilanteesta omassa elämässään ensimmäiseksi pohtisi sitä, miten olisi itse voinut toimia toisin. Kyllä siinä on ensin kerrottu luonneanalyysit toisista henkilöistä ja siitä, kuinka he olisivat voineet toimia paremmin. Oman osuuden analyysi on helppo kuvata lauseella "enhän minäkään täydellinen ole, mutta..." ja itsetehosteleva kerronta jatkuu. Ihmisten itsekeskeisyydellä ei tunnu olevan mitään rajaa, mitä tulee omaan asemaan yhteisössä, jossa eletään.

Kurssini toiminnassa oli filosofiselta kannalta kysymys juuri tähän problematiikkaan vaikuttamisesta. Tarkoitus oli pohjimmiltaan opetella kiinnittämään huomiota siihen, mitä oikeasti tapahtuu eikä siihen, mikä on oma tulkintamme siitä. Vapauttamalla itsemme omasta tulkintakehyksestämme, voimme nähdä asian kuin asian realistisemmin ja kykenemme ottamaan vastuun omasta toiminnastamme ja elämästämme aivan uudella tavalla. Havainnoimalla omaa kehoamme ja sen tapaa olla tilanteissa lakkaamme pakenemasta todellisuutta mielikuviin ja fantasioihin ja pystymme ottamaan asiat asioina. Oman kokemukseni mukaan näin tekemällä reaktioherkkyys laskee ja elimistö tasapainottuu.

Suopursun palvelutalon henkilökunnasta osallistuneilla jäsenillä tapahtui yksilötasolla positiivisia muutoksia heidän voimavaroissaan, mutta työyhteisön hyvinvointi ei vielä sillä yksin parane. En tietenkään tiedä, voiko työyhteisö huonosti vai hyvin, mutta uskon, että yksilön voimavarojen lisääntyminen luo pohjaa myös uudelleen toiminnalle arjessa. Se, että istumme kurssilla kuuntelemassa opetusta tai tekemässä harjoitteita, ei vielä yhteisön tasolla muuta mitään. Vasta siinä vaiheessa, kun pystymme arjessa toimimaan uudella rakentavammalla tavalla, tekee muutoksen myös yhteisön tasolla todelliseksi. Näen kuitenkin tosiasiana sen,

että negatiivisten oloilojen ja kipujen täyttämä ihminen ei pysty antamaan ympäristölleen yhtä paljon kuin ihminen, joka ei kärsi niin paljoa. Ja se on täysin ymmärrettävää ja luonnollista, sillä eihän kukaan väsyneenä, kipujen vaivaamana tai huonotuulisena ole parhaimmillaan. Harmillisen usein on vain niin, että moni ei ymmärrä, että heidän ei tarvitsisi kärsiä niin kuin kärsivät. Viisauden yksi piirre on se, että ihminen oppii erottamaan itse aiheutetun kärsimyksen kärsimyksestä, jonka kanssa on vain opittava elämään. Mielestäni jälkimmäisessä näistä on kysymys lähinnä parantumattomasta sairaudesta, johon kärsimys liittyy, kaikki muu on jäljitettävissä omaan toimintaan. Se, että me kärsimme ympäristön tai olosuhteiden vaikutuksesta, liittyy läheisesti uhriajatteluun, jossa koemme tullemme väärin kohdelluksi, ja tämä asennoituminen ankkuroiduu pohjimmiltaan uskomukseen siitä, että emme osaa tai kykene tekemään tilanteellemme mitään.

5.1 Omasta kasvusta prosessin aikana...

Puin opinnäytetyölläni toiminnaksi ja sanoiksi aika paljon henkilökohtaista kasvuani ja kokemustani vertaillen sitä tutkittuun tietoon ja muuhunkin kirjallisuuteen. Tein työni toimintatutkimuksena, koska koin puhtaan laadullisen tai määrällisen tutkimuksen kriteerit omaa ymmärrystäni rajoittavana tekijänä. Työ on yhdistelmä henkilökohtaista kokemuksellista tietoa ja tutkittua tietoa, ja olen pyrkinyt rakentamaan sen tasapainoiseksi kokonaisuudeksi kumpaakaan osa-aluetta unohtamatta. Oli valtavan inspiroivaa nähdä muutos kurssini osanottajien olemuksessa ja nähdä, kuinka lyhyessäkin ajassa voi tapahtua paljon. Ajatellessani tehtyä työtä, näen tärkeimpänä asiana juuri sen hyödyn, mitä kurssin osanottajat siitä saivat. Haluankin ajatella työni osana suurempaa kokonaisuutta, joka pyrkii lisäämään ihmisen onnellisuutta ja tyytyväisyyttä sekä lievittämään heidän kokemaansa kärsimystä. Se on valtavan suuri kokonaisuus, ja olen omalla työlläni hoitanut omaa osuuttani, en mitään muuta.

Haluan lopuksi siteerata Albert Einsteinin ajatuksia myötätunnosta hänen kirjeessään New York Timesissä 29.3.1972. Ote on Kabat-Zinnin kirjasta Täyttä elämää: "Ihminen on osa kokonaisuutta, jota kutsumme "maailmankaikkeudeksi", osanen, joka on ajan ja paikan kahlitsema. Ihminen kokee itsensä, ajatustensa ja tunteidensa olevan irrallisia muusta kokonaisuudesta - kyse on jonkinlaisesta ihmisen tietoisuudessa ilmenevästä näköharhasta. Tämä harha on kuin vankila, joka rajoittaa meitä niin, että näemme vain omat henkilökohtaiset halumme, ja tunnemme kiintymystä vain niihin muutamiin ihmisiin, jotka ovat meille läheisiä. Tehtävämme on vapautua tästä vankilasta ja laajentaa myötätuntomme piiriä niin, että se kohdistuu kaikkiin eläviin olentoihin ja koko luontoon sen kaikessa ihmeellisyydessään. Kukaan ei kykene siihen täydellisesti, mutta siihen pyrkiminen itsessään on vapauttavaa ja luo pohjaa sisäiselle turvallisuuden tunteelle". (Kabat-Zinn 2007: 223.)

LÄHTEET.

- Aaltola, J., Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Bauman, Z. 2002. Notkea moderni. Vastapaino. Tampere.
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Kirjapaja Oy. Helsinki.
- Eskola, J., Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.
- Farm, M. 2009. Apua kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. Basam Books Oy. Helsinki.
- Heikkilä, A. 1996. Kokonaisuus on suurempi kuin osiensa summa. Teoksessa Täydentävä hoito. Toim. Heikkilä, A. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Heikkilä, A. 2009. Siunattu kipu. Rasalas Kustannus. Helsinki.
- Heikkilä, J., Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. 1. painos. Werner Söderström Osakeyhtiö. 2005.
- Heikkinen, H., Rovio E., Syrjäla, L. (toim.) 2006. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja toimintatavat. Dark Oy. Vantaa.
- Herrala, H., Kahrola, T., Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Katajainen, A., Lipponen, K., Litovaara, A. 2004. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Kasvio, A. 2008. Työn muutos uuden teollisen vallankumouksen kynnyksellä. Nykyinen kuvamme työelämän muutoskehityksestä. Teoksessa Kohti uutta työelämää. Tutkimuksen näköala työelämän kehitykseen. Toim. Heiskanen, T., Leinonen, M., Järvensivu, A., Aho, S. 2008. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.
- Kivinen, R., Keränen, K., Ruutti, M. 2010. Parasta aivoillesi. Ohjeita aivojen hyvinvointiin. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Vastapaino. Tampere.
- Myllärniemi, J. 2006. Narsismi. Vamma ja voimavara. Kirjapaja Oy. Helsinki.
- Nykänen, E. 2009. Eron työstressistä. Kymmenen askelta parempaan elämään. 1. painos. WS Bookwell. Jyväskylä.
- Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.
- Rose, J., Perski, 2010. Ylitunnollisuus. Eron suorittamisen pakosta. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.
- Sandström, M. 2010. Psyky ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Siltala, J. 2004. Työelämän huonontumisen lyhyt historia. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.
- Soinila, S. 2003. Ajattele aivojasi. Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Stringer, E. T. 1999. Action Research. Second Edition. Sage Publications, Inc. California.
- Suomen Vipassana-sivusto. [www-dokumentti]. <<http://www.fi.dhamma.org/vipassan.htm>>
- Suopursun palvelutalon esite 2006. [www-dokumentti]. <http://www.vantaa.fi/i_perusdokumentti.asp?path=1;220;4722;4768>
- Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. WS Bookwell Oy. Porvoo.
- The foundations of mindfulness: Satipatthana sutta. Translated by Nyanasatta Thera 2010. [www-dokumentti]. <<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanasatta/wheel019.html>>
- Tirri, R. 2006. Jatkuvan onnentunteen harha. Åbo Akademis tryckeri. Turku.
- Tuomi, J., Sarajarvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Wikström, O. 2008. Läsnäolon taito. Johdatus kiireettömään elämään. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Zinn, J-K. 2007. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Basam Books Oy. Helsinki.

LIITTEET

Liite 1.

Alkukysely.

Minkälaiseksi koet fyysiset voimavarasi tällä hetkellä?

Minkälaiseksi koet henkiset voimavarasi tällä hetkellä?

Minkälaiseksi koet psyykkiset voimavarasi tällä hetkellä?

Minkälaisia rentoutumiskeinoja käytät?

Väsytkö helposti/koetko stressiä helposti?

Minkälaiset odotukset sinulla on kurssin suhteen?

Loppukysely.

Koetko muutoksia fyysisissä voimavaroissasi verrattuna alkutilanteeseen? Jos koet, niin minkälaisia muutoksia?

Koetko muutoksia psyykkisissä voimavaroissasi verrattuna alkutilanteeseen? Jos koet, niin minkälaisia muutoksia?

Koetko muutoksia henkisissä voimavaroissasi verrattuna alkutilanteeseen? Jos koet, niin minkälaisia muutoksia?

Onko vireystilassasi tapahtunut muutosta? Jos on, niin minkälaista muutosta?

Täyttyivätkö odotuksesi kurssin suhteen? Jos täyttyivät, niin miksi? / Jos eivät täytyneet, niin miksi?

Olisiko tällaiselle toiminnalle mielestäsi tarvetta työyhteisöissä?

Mitä muuta palautetta haluat antaa? (vapaaehtoinen)

Liite 2.

Palaute , huomiointeja joogakurssista/ osallistujien kommentteja (6:lta)

Mielenrauha lisääntynyt

-kärsivällisyys parantunut

-hengityksen tiedostaminen

Auttanut rauhoittumaan ,unohtamaan päivän kiireet hetkeksi

-pienä asenne muutosta havaittavissa

-koitan ottaa asiat sellaisina kuin ne tulevat ,enkä arvottaa turhaan

tiedostaminen+

keskittyminen+

unen saanti+

Turha hötkyily hävinnyt

-niska jännitys kireys poistunut

-asenne ,ei kiirettä

-hengitys apuna, unta lisää aamutuimaan ,onnistuu..

-pirteämpi olo

-keskittymiskyky parantunut

Positiivinen vaikutus tuntuu -selkävaiva parempi -ei kipuja

-rauhottunut mieliala

-kotiharjoitusten tekeminen tuottaa tulosta

-käytännön ohjeet nukkumisongelmiin ajoittain

-hengitys harjoitukset auttavat monissa tilanteissa.

Yöt nukkunut paremmin ,eikä joka yö miehen kuorsaus ole haitannut-hengitys

-joogan jälkeen rauhallisempi, mutta virkeämpi olo.

Huomioin enemmän hengityksen merkitystä