

Tietoinen läsnäolo (Tietoisuustaito)

Kirjoittanut kokemusasiantuntija Jouko Vidgren

Tietoinen läsnäolo tai tietoisuustaidot tunnetaan jo yli 2500 vuoden takaa. Buddhan kirjoituksissa tietoisuustaidot mainitaan ja niitä harjoitetaan meditoimalla. Olemme siis jo kauan olleet tietoisia läsnäolon merkityksestä ihmiselämässä. Kautta aikojen läsnäolotaitoja on siis harjoitettu, lähinnä uskontoihin liittyen. Viime vuosina ja vuosikymmeninä on kuitenkin läsnäolon taito tullut laajempaan tietoisuuteen ja viimeaikoina jopa muoti-ilmiöksi.

Tähän tekstiin on koottu lyhyt katsaus tietoiseen läsnäoloon liittyen ja tietoisuustaidon kehittämiseen nimenomaan rahapeliriippuvuuden näkökulmasta.

Levoton mieli

Voidaan ajatella että tietoisien läsnäolon vastakohtana on levoton mieli. Levottoman mielen ominaispiirteitä ovat:

- ajatusten siirtyminen menneestä tulevaan ja takaisin, niin ettei pysähdytä tähän hetkeen
- automaattiohjaus
 - mielessämme on koko ajan ajatuksia, joista emme ole tietoisia
 - reagoimme erilaisiin ärsykkeisiin automaattisesti
 - käytämme opittuja käyttäytymis- tai ajattelumalleja, jotka voivat olla
 - haitallisia
 - stressaavia
 - ahdistavia

Tietoinen läsnäolo

Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan tässä hetkessä olemista, ilman menneisyyden taakkaa tai muistoja ja ilman tulevaisuuden uhkaa tai mahdollisuutta. Perusajatuksena tietoisessa läsnäolossa on, että voit elää ainoastaan ja vain tässä hetkessä.

Miten sitten voisimme keskittyä tähän hetkeen? Kun mieli on levoton emme edes ole tietoisia kaikista ajatuksistamme, mutta kun haluamme keskittyä tähän hetkeen, on meidän tultava tietoisiksi ajatuksistamme ja pysähdyttävä pohtimaan mielessämme viliseviä ajatuksia. Seuraavassa tietoisien läsnäolon harjoitteluprosessista esimerkki (kursivoituna ajatukset):

1. TÄMÄN HETKEN AJATUKSEN HUOMIOIMINEN

• *"pitää käydä kaupassa"*

2. KAUEMMAS ASTUMINEN JA SELKEÄSTI NÄKEMINEN

• *"miksi? minullahan on jo kaikki tarvittava"*

3. TUNNISTAMINEN JA NIMEÄMINEN

• *"pelaamaan!" "mikä tunne: suru, ahdistus?"*

4. LEMPEÄSTI JA UTELIAASTI ASENNOITUMINEN

• *"hyvä kun huomasin!" mikähän tämän aiheutti?"*

Kun opit tarkkailemaan ajatuksiasi ja etenkin rahapeleihin liittyviä ajatuksia, olet päässyt tietoisien läsnäolon alkumetreille. Tärkeää rahapeliongelmalliselle on tarkkailla omia pelihoukutukseen liittyviä ajatuksia, uskomuksia ja tapoja. Pysähtyä miettimään miksi ajattelen näin, millaisia tunteita on ennen ajatuksia ja ajatusten aikana? Miten keho reagoi ajatuksiin? Tärkeää on myös, että ei yritä estää ikäviä ajatuksia, vaan antaa ajatusten tulla vapaasti ja pyrkiä siihen, että ajatukset myös jatkavat matkaansa. Kun tietoisesti tarkkailet ajatuksiasi, huomaat että ajatukset eivät jää pyörimään päähäsi.

Jos haluat kehittää aktiivisesti tietoisuustaitoja, niin yksi hyvä tapa on meditointi. Meditoinnin voit aloittaa ilman opastustakin, mutta ainakin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen kannattaa tutustua.

Lähteet:

mielenterveystalo.fi | Bhante Henepola Gunaratana: Johdatus tietoiseen läsnäoloon | Eckhart Tolle: Läsnäolon voima |

Sarah Silverton: Mindfulness, tietoisien läsnäolon läpimurto | Kirjoittanut kokemusasiantuntija Jouko Vidgren