

# Mindfulness ja kivunhallinta

## Uudenlainen suhde kipuun

Viimeisen kolmenkymmen vuoden aikana on mindfulness eli tietoinen läsnäolo tullut laajasti käyttöön terveydenhuollossa eri yhteyksissä. Yhdysvalloissa menetelmää on kehitetty ja testattu 1970-luvulta alkaen.

Tohtori **Jon Kabat-Zinn** kollegoineen alkoi käyttää mindfulnessia aluksi masennuksen hoitoon ja ehkäisyyn. Nykyisin mindfulnessin tehosta on runsaasti tutkimusnäyttöä erilaisissa sairauksissa ja kiputiloissa.

### Kipu ja kärsimys

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu jonkinlaista kipua ja kärsimystä. Sen kokeminen on aina yksilöllistä. Kivun tutkimukseen erikoistunut tutkija **Patrick Wall** on sanonut muun muassa, että kipua ei koskaan havaita erillisenä tuntemuksena. Kipuun yhdistyy hänen mukaansa aina tunne ja merkitys, joten jokainen kipu on yksilölle ainutlaatuinen.

Kivun monimutkaisuuden tiedostaminen on saanut aikaan sen, että on kehitetty erilaisia kivunhallintaohjelmia, jotka auttavat hallitsemaan niitä monia tapoja, joilla kipu vaikuttaa henkilön elämään. Tietoiseen läsnäoloon (mindfulness) perustuva kivunhallintamenetelmä on tällainen ohjelma.

Kipua tuntiessamme me yleensä huolestumme, hätäännymme ja tuskailemme. Kun epämiellyttävä tuntemus koetaan, tunnetaan myös pelkoa, surua, ahdistusta, kiukkua tai muita tuskallisia tunteita. Ne tuntuvat suorastaan hyökkäävän päällemme. Näin tapahtuu etenkin, kun kysymys on kroonisesta kivusta, jonka ajatellaan jatkuvan ja mahdollisesti jopa pahenevan ajan kuluessa. Fyysisen kivun lisäksi koetaan siis suuri määrä ylimääräistä kärsimystä.

Tietoiseen läsnäoloon perustuvan kivunhallintamenetelmän tarkoituksena on jättää kipukokemuksesta pois ylimääräinen, mielen tasolla syntyvä kärsimys, joka johtuu siitä, että vastustamme kipua ja narkästymme, suutumme ja jopa raivostumme kivullemme. Tätä kärsimystä yritämme paeta turvautumalla erilaisiin riippuvuuksiin joko aineiden tai pakonomaisen toiminnan muodossa. Saatamme myös tuntea kokonaan hukkuvamme kipuun, niin ettei elämässämme ole enää mitään muuta kuin kipu – tästä seuraa eristäytymi-

nen, väsymys ja uupumus. Koko energiamme on keskittynyt kivun vastustamiseen, toivon siitä, että kokemuksemme olisi erilainen kuin se on.

### Tietoinen läsnäolo kivunhallinnassa

Menetelmän oppiminen edellyttää hieman harjoittelua. Harjoittelu alkaa siitä, että opimme tulemaan tietoiseksi omasta kehostamme, fyysisistä tuntemuksista ja siitä, mitä voimme aistia itsessämme ja ympärillämme kunakin hetkenä. Tarkoitus on palauttaa mieli ja ajatukset siihen paikkaan ja hetkeen, jossa kehokin on. Tulemme myös tietoisiksi ajatuksistamme ja niistä tarinoista, joita liitämme vaikkapa kipuun.



**Kun kivun nuoli osuu ihmiseen, hän luonnostaan ryhtyy vastustamaan sitä ja pyrkimään siitä eroon. Kivun ja epämiellyttävien tunteiden kohdalla tämä toimintamalli vain lisää kipua ja kärsimystä. Mindfulnessin tarkoituksena on opetella olemaan itse ampumatta lisää nuolia alkuperäisen lisäksi.**



Harjoitukset sisältävät tietoista liikkumista ja paikallaan, joko istuen, seisten tai makuuasennossa, tehtäviä meditaatioita. Harjoitukset eivät ole vaikeita eivätkä edellytä vaativia asentoja tai mitään erityistä ponnistelua. Niiden tarkoituksena on pelkästään tulla tietoisiksi niistä tavoista, joilla lisäämme kärsimystä omilla tavoillamme ja tottumuksillamme.

### Pitääkö ajatella positiivisesti?

Usein hyvää tarkoittavat auttajat kehottavat kivusta kärsivää ajattelemaan positiivisesti. Tämä kehoitus on omiaan vain lisäämään kipua, jos ihminen kokee, että hän ei saisi ilmaista kipuaan eikä negatiivisia ajatuksiaan siitä. Hyväksyvässä, tietoisessa läsnäolossa kaikki kokemukset hyväksytään eikä niitä yritetä muuttaa tai tukahduttaa.

Meditaatioissa on mahdollista valita, mihin tuntemukseen tai aistimukseen kulloinkin kiinnittää huomiota. Tietoisuus voidaan tarkoituksellisesti ohjata aistimaan jotakin, mikä koetaan miellyttävänä. Tämä voi olla vaikka omien käsien lämpö, lakanoiden viiveys, maisema ikkunasta, jokin hyvä aistimus iholla tms.

On tärkeää olla kertomatta mielessään mitään tarinoita näistä aistimuksista. Kiputarinat ja kauhu siitä, ettei kipu kenties koskaan lopu, oman elämän vihaaminen ja sadattelu, sen miettiminen, mitä kaikkea menettää kivulle ja kuinka se ehkä paheenee, vain lisäävät kärsimystä.

Tavoitteena on hetki kerrallaan luoda tyyni, avara tila, jossa on mahdollista oppia suhtautumaan kaikkiin kokemuksiinsa hyväntahtoisesti ja hyväksyvästi. Voi antaa kivun ja epämiellyttävien tuntemusten vain yksinkertaisesti olla läsnä – olla kuin lastaan hoivaava äiti, joka ottaa lapsen syliinsä ja pitelee häntä hellästi. Tällainen hiljainen ja tyyni sylissä pitäminen ei ehkä poista kipua, mutta se lievittää mielipahaa ja siten helpottaa oloa.

### Oma kokemukseni – elämäni lo taksaisin!

Olen koulutukseltani ekonomi ja toiminut lähes 20 vuotta työyhteisökouluttajana ja erilaisten kasvuryhmien ohjaajana. Opiskelin 2000-luvulla mindfulness-ohjaajaksi ja aloin pitää omia kursseja vuonna 2009. Olin silloin jo useita vuosia kärsinyt selittämättömistä kivuista polvissaani. Ajoittain nämä kivut ja omin jaloin liikkumisen vaikeus estivät sekä hyöty- että kuntoliikunnan ja muutenkin rajoittivat elämäni todella paljon. En saanut pitkään aikaan oikeaa diagnoosia, koska kivut olivat epätyypillisiä eivätkä viitanneet nivelrikkoon.

Vuonna 2013 pääsin lopulta magneettikuvaukseen, jossa vahvistui pitkälle edennyt nivelrikko. Tämä tieto tuntui tyrmistyttävältä, kun minulle oli vuosikausia vakuuteltu, että siitä ainakaan ei ole kysymys. Sain kipulääkkeitä ja arvion, että niitä pitäisi syödä päivittäin muutaman vuoden ajan, kunnes saisin tekonivelet.

Tieto oli helpotus, mutta herätti myös vaikeita tunteita. Kuten minkä tahansa parantumattoman ja etenevän sairauden kanssa, diagnoosi herättää myös tuskaa. Pystyin kuitenkin hyväksymään tilanteen mindfulnessin avulla. Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo on auttanut minua pitämään kiinni lihaskunto-ohjelmasta ja säännöllisestä liikunnasta.

Käytän mindfulnessia myös kivunhallintaan, enkä enää käytä kipulääkkeitä kuin satunnaisesti. Kivut ovat varmasti helpottuneet myös siitä syystä, että painoni on pudonnut 20 kiloa ilman mitään varsinaista laihduttamista. Tässäkin suurin tekijä on ollut tietoinen läsnäolo, jota aloin soveltaa myös aina syödessäni. Suosittelen oman kokemukseni perusteella tätä lääketeetöntä ja tehokasta mindfulness-menetelmää kivunhallintaan ja myös painonhallintaan. Lisätietoa mindfulnessista ja erilaisia kursseja, kirjoja, äänitteitä ja videoita on runsaasti tarjolla.



**Anne Laine**  
mindfulness-ohjaaja  
työyhteisövalmentaja