

Mindfulnessiin perustuva kivun kohtaamisharjoite auttaa kehittämään suhtautumista kipuun

USEIN KIVULIAS henkilö kokee kipuhaasteen hyväksymisen tarkoittavan samaa kuin, että toivo parantumisesta on menetetty. Kivun hyväksyminen on melko varmasti vihoviimeinen asia, jota henkilö haluaisi tuolla hetkellä tehdä. Mielessä saattaa yhä siintää toivo äkkiparantumisesta ja vaivojen katoamisesta. Toisaalta alitajunta voi samanaikaisesti viestittää, että ehkä vaiva olisi helpompi vain hyväksyä ainakin jollakin tasolla toistaiseksi osaksi elämää. Tarkoittaako kivun hyväksyminen luovuttamista? Miten luopua taistelusta, tarkoittaako se myös toivon menettämistä?

Kipupsykologian kannalta katsottuna esitetyt kysymykset ovat keskeisiä, mutta eivät (onneksi) esitetyn yksinkertaisia. Hyväksymisen psyykinen työstäminen ja ylipäättään oman suhtautumisen kehittäminen saattaa monesti olla hyvin tärkeä osa kuntoutumisen ja hyvinvoinnin kehittymistä. Usein se on myös kuntoutumisen alkupiste.

Kipuun liitetyt ajatukset ovat eri asia kuin itse kipu

Monesti reagointitapamme kipua kohtaan ovat vähintään yhtä suuri ongelma kuin itse kiputuntemus. Pahimmassa tapauksessa pienikin kipu saattaa herättää voimakkaan negatiivisen tunne- ja ajatusreaktioiden puuskan. Saatamme ajatella esimerkiksi: ”En kestä tätä” tai ”Elämä on täysin pilalla”. Nämä kiputuntemusta seuraavat reaktiot voivat maalata varsin voimakkain pensselinvedoin sen hetkisen maailmankuvamme silmänräpäyksessä ylinegatiiviseksi.

Kipuongelman vuoksi kaikki elämässä voi tuntua mustalta tai vähintäänkin harmaalta. Kaikki muut ongelmat voivat tuntua aiheutuvan kokemastamme kivusta. Vaikka jossakin syvällä mielemme sopukoissa ymmärtäisimme tämän liioitteluksi, voimme silti tuntea kärsimyksemme näin kohtalokkaasti. Negatiivisten tuntei-



den voima saattaa tuolla hetkellä yllättää meidät ja saattaa meidät syvän voimattomuuden valtaan. Itseluottamuksemme horjuu, kun tulkitsemme kehomme ongelmien lisäksi myös mielemme olevan hallintamme ulottumattomissa. Näitä voimakkaan negatiivisia, miltei automaattisesti heräviä ajatuksia on kipua tutkiva **Lorimer Moseley** kutsunut ajatusviruksiksi halutessaan korostaa, kuinka suuri vaikutus niillä on tietojenkäsittelyymme.

Mikä siis avuksi, jos havaitset, että oma suhtautumisesi ja oma asenteesi ovat osa kipuongelmasi vyyhtiä? Kipupsykologin tutkimus on viime aikoina lähestynyt tätä kysymystä itämaiseen meditaatioperinteeseen nojaavan mindfulness-tekniikan kautta. Mindfulness-harjoittelu voi-

daan suomentaa mielen harjoittamiseksi tavalla, jossa keskittämme tietoisuutemme johonkin työstettävään seikkaan, kuitenkin pyrkien olemaan täysin avoimia sen kaikille piirteille ja antamatta omien ajatustemme värittää kokemustamme.

Mindfulnessin pohjana käytetyt Buddhan opetukset kuvaavat kivun kohtaamista kahden henkilöä lähestyvän nuolen avulla. Ensimmäisenä osuva nuoli on kokemamme fyysinen kiputuntemus. Seuraavana meitä kohti syöksyvä nuoli on psyykinen reaktiomme itse kipuun. Buddhan opetuksen mukaan ensimmäinen nuoli osuu jokaiseen, mutta jälkimmäinen nuoli on täysin mahdollista välttää.

Jälkimmäisen nuolen sisältämän ”myrkyin” voimakkuutta voi ymmärtää pohti-

malla, kuinka ajatustemme mikrosekun- nissa rakentamien tulkintojen vaikutus- valta saa meidät hetkessä jättämään asioi- den oikean tolan näkemisen toisarvoiseksi ja luottamaan ajatustemme hahmotta- maan negatiiviseen ”todellisuuteen”. Näin ajatusvirukset toimivat, kun ne pääsevät mustaamaan mielialamme ja heikentä- mään kykyämme realistiseen ja luotta- vaiseen suhtautumiseen.

Keskittämällä tietoisuutemme tutki- maan kivun todellista tämänhetkistä ole- musta (ensimmäinen nuoli), harjoitamme kykyämme nähdä kipuhaasteemme ilman mielemme siihen liittämiä negatiivisia tunne- ja ajatusreaktioita (toinen, jälkim- mäinen nuoli). Kun ohjaamme tarkkaa- vaisuutemme kipuun, saatamme tulla tie- toiseksi siitä perustavanlaatuisen tärkeäs- tä tosiseikasta, että kipuun liittämämme ajatukset ja tunteet todella ovat eri asia kuin itse kipu.

Muutos suhtautumisessa avaa tien hyvinvoinnin kehittymiselle

Vaikeiksi koettujen asioiden kohtaami- nen on usein haasteellista ja niiden vält- täminen siksi houkuttelevaa. Varsinaisten kohdepelkojen (fobioiden) hoidossa on eniten tutkimusnäyttöä altistusharjoi- telun tehokkuudesta. Parhaiten näyttäisi toimivan pelottavan kohteen aito toistuva asteittainen kohtaaminen, mutta virtuaa-

Taistelusta luopuminen ei ole luovuttamista, vaan yhteistyön etsimistä kipu- ongelman kanssa.

litodellisuudessaakin toteutuva harjoittelu näyttää lupaavalta kohdepelkojen voit- tamisessa. Kivun pelossa (toinen nuoli) näyttää asteittainen kivun konkreettinen kohtaaminen olevan useista hoitomu- doista kaikkein vaikuttavinta.

Tutkimusten mukaan niin kivun pelko kuin koettu kipuhaittakin lievittyvät altistusharjoittelussa. Näiden kokemusten helpottuminen näyttäisi taas lisäävän fy- sistä aktiivisuutta. Kivun kohtaamishar- jotteessa altistus tapahtuu mielen tasolla, muokaten kipuun liittyviä pelkoja, ajatuk- sia ja tunteita. Meditaatioharjoittelussa ja kivunhallinnassa laajalti sovelletuissa ren- toutumisharjoituksissa on yhteinen her- mostollinen perusta. Rentoutuneessa ti- lassa aivojen autonomisen hermoston sää- telemä vireystilan taso madaltuu. Tällöin on helpompaa tunnustella sisäistä kipuko- kemusta ilman tunteellista henkistä hätää tai hälyttymistä. Hyväksyvässä rennessa olotilassa (mindfulness) tapahtuva kivun

kohtaamismeditaatio on tutkimuksissa todettu vähintään yhtä käyttökelpoiseksi kuin perinteiset rentoutumisharjoitukset.

Kun haastamme itsemme löytämään neutraalimpia näkökulmia kipuongel- maamme, myös sen herättämät negatii- viset tunteet ja ajatukset lievittyvät. Tä- mä havainto on tärkeä lähtökohta oman suhtautumisen muutokselle. Melkeinpä aina muutos suhtautumisessa avaa myös tien konkreettisille hyvinvoinnin kehiti- tymisen askelille.

Kivun kohtaaminen, taistelusta luop- puminen on merkki dialogin avaamisel- le mielemme (itsemme) ja kivun välillä. Tämä on alkupiste tehokkaammalle kun- toutustoiminnalle ja ongelmanratkaisulle, vapautumista kärsimyksestä ja ylimitoi- tettujen tunnereaktioiden spiraalimaisesta syöveristä. Taistelusta luopuminen ei siis ole luovuttamista, vaan yhteistyön etsi- mistä kipuongelman kanssa. Se jos mikä vaatii rohkeutta. Haasteeseen tarttuminen tuottaa aina tuloksia ja saatamme tuntea kuinka meitä päin vauhdilla lähestynyt hyökkäävä nuoli menettääkin tehonsa, merkityksensä ja vaikutuksensa meihin.

Esko Silén

kipupsykologi, Orton Oy
kivun kohtaamiseen tarkoitettun
mindfulness-harjoituksen kehittäjä

Tage Orenius

PsL, erikoispsykologi, vastaava psykologi,
Orton Oy

Mindfulnessharjoitus kivun kohtaamiseen

Tämän mindfulness-harjoituksen avulla opit pärjäämään kivun kanssa paremmin. Välttelyn sijaan harjoituksessa lähestytään kiputuntemusta ja siihen etsitään neutraalia, jopa hyväksyvää suhtautumista. Säännöllisen harjoittelun avulla kipuun liittyvä psyykinen tuska lievittyy ja kykyisi hallita kipua monipuolistuvat. Harjoituksen on kehittänyt kipupsykologi Esko Silén.

Tilaa CD Selkäkaupasta
www.selkakauppa.fi
Hinta 15,-

