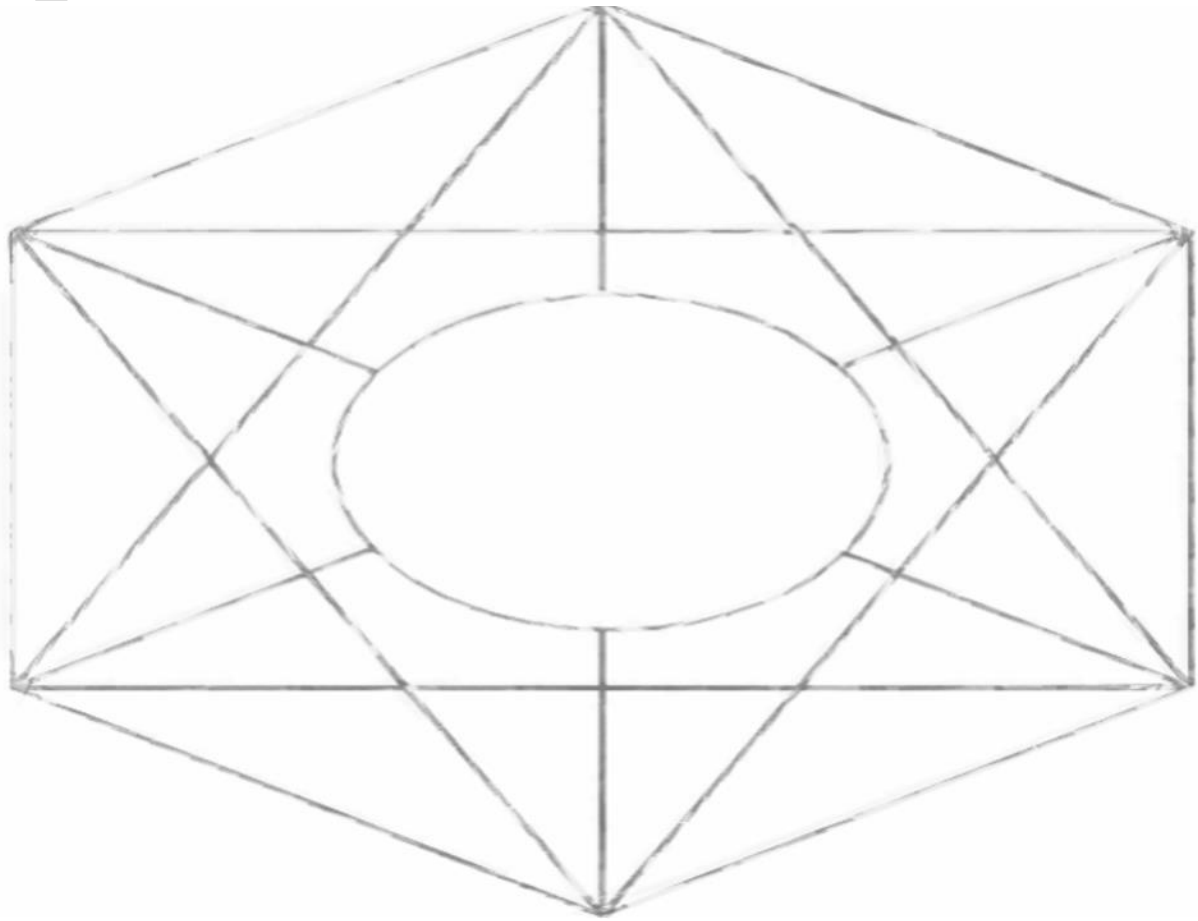


Oireista

joustavan mielen

prosesseihin



*Miksi hyväksymis- ja omistautumisterapia
muuttaa mielenterveyskentän?*

Patrick Zilliacus

Lääketieteen näkökulma kärsimykseen

Viimeiset viisikymmentä vuotta mielenterveyden asiantuntijat ovat pyrkineet ymmärtämään ihmisen kärsimystä lääketieteen näkökulmasta käsin. Olemme tulleet taitaviksi luokittelemaan ihmisiä oireiden mukaisiin diagnooseihin.

ICD- ja DSM-luokituksia on tarkennettu ja laajennettu siten, että ne koskettavat hyvin erilaisia mielenterveyden ongelmia. Lisäksi mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet viimeisten vuosikymmenien aikana. Alati kasvava joukko ihmisiä näkee itsensä diagnostisten linssien kautta.

Ihmisten kasvavaan pahoinvointiin on pyritty vastaamaan lääketieteen hoitonäkökulmasta käsin. Tutkijat ovat kehittäneet suuren määrän näyttöön perustuvia hoitomalleja, joiden tarkoitus on vähentää tietyn diagnoosin mukaisia oireita.

Kehitetään lähestymistapa tiettyyn ongelmaan
(esimerkiksi altistaminen yleiseen ahdistushäiriöön)



Muotoillaan lähestymistapa hoitoprotokollaksi
(se on kuin keittokirja, jota voi seurata askel askeleelta)



Tutkitaan protokollaa kontrolloiduissa tutkimuksissa tietynlaisten potilaiden kanssa
(ja osoitetaan, että protokolla vähentää oireita)

Prosessipohjainen näkökulma

Vaikutetaan oireisiin, ja ongelma häviää. Kuulostaa hyvältä, eikö vain? Valitettavasti tämä lääketieteellinen lähestymistapa ei ole tuottanut toivottavia tuloksia. Mielenterveysongelmien taakka on vain kasvanut, mutta hoidon vaikuttavuus on pysynyt samana.

Jostain syystä nämä hoitoprotokollat toimivat toisille ihmisille mutta toisille ei. Tutkijat eivät osaa vielääkään sanoa, mikä terapiassa on vaikuttavaa.

Lisäksi teoria siitä, että oireiden taustalla on latentteja sairauksia, kuten masennus- tai ahdistushäiriö, on vailla näyttöä. Lääketieteen tutkijat eivät yksinkertaisesti tiedä, mistä tietty ongelma johtuu (etiologia) tai miksi jokin hoitomuoto toimii.

Voisimmeko tehdä jotain toisin? Mikä on tutkimusnäyttöön perustuva vaihtoehto oireisiin tähtääville hoitoprotokollille?

Psykologian tutkijat ovat selvittäneet vastausta näihin kysymyksiin tutkimalla keskeisimpiä mielen prosesseja, mitä ihmisissä tapahtuu, kun terapialla on heihin vaikutusta.

Terapiassa tapahtuu paljon, mutta asiat, joilla on erityisesti merkitystä, voidaan tiivistää muutamiin ydinprosesseihin.

Kun huomio on prosesseissa, näemme paremmin, mistä ongelmat johtuvat ja miten niihin voidaan vaikuttaa. Tutkimuksista tiedetään, että muutokset näissä tietyissä prosesseissa ennustavat pitkäaikaisia hoitotuloksia.

Oireista prosesseihin

Muutoksen taustalla olevat prosessit tarkoittavat ennustettavia, empiirisesti havaittuja ja muutoksille alttiita biopsykologisia tapahtumia, jotka voivat johtaa toivottuun muutokseen.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Kuvittele joukko ihmisiä, jotka jakavat samat oireet pintatasolla (esimerkiksi yleistynyt ahdistushäiriö). Mielen prosessit, jotka vaikuttavat samojen oireiden taustalla, saattavat kuitenkin olla täysin erilaisia.

Yksi saattaa olla jumissa kielteisessä minäkäsityksessä, toinen ahdistusta vähentävässä ei-toimivassa käyttäytymisessä ja kolmas on menettänyt yhteyden tähän hetkeen ja on jatkuvasti huolissaan tulevasta tai murehtii mennyttä.

Kuvittele taas joukko ihmisiä, joiden tilanteeseen vaikuttavat samat mielen prosessit, esimerkiksi tunteiden välttäminen. Välttäminen voi kuitenkin tulla esiin hyvin erilaisilla tavoilla, kuten ahdistusoireilla, päihderiippuvuudella, työnarkomanialla tai syömishäiriöllä. Nämä eivät ole erillisiä ongelmia, vaan ongelmaan vaikuttavat syyt voivat olla samat.

Tästä syystä syömishäiriöön suunniteltu protokolla ei toimi kaikille. Joskus se vain sattuu osumaan joidenkin yksilöiden ongelmaan vaikuttaviin prosesseihin. Kun samaa protokollaa sovelletaan toiseen ihmiseen, se voi mennä pieleen, koska se ei kosketa hänen tilanteeseensa vaikuttavia prosesseja.

Joustavan mielen taidot

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) nojaa kuuteen keskeiseen hyvinvoinnin taustalla olevaan joustavan mielen prosessiin.

Hyväksyntä

Prosessi, jossa harjoitellaan aktiivista, tietoista ja ei-tuomitsevaa suhtautumista tunteille, ajatuksille, muistoille ja muille sisäisille tuntemuksille ilman pyrkimystä vähentää tai päästä niistä eroon. Tarkoituksena on oppia huomaamaan ja hyväksymään asiat, joihin ei voi vaikuttaa, päästämään irti kamppailusta ja keskittyä siihen, mihin voi vaikuttaa – omaan käyttäytymiseen.

Defuusio

Prosessi, jossa opetellaan uudenlaista suhtautumistapaa omiin ajatuksiin. Ihmiset yleensä katsovat asioita ajatuksista käsin, mutta nyt katsotaan, mitä nämä ajatukset ovat. Tarkoituksena on vaihtaa näkökulma ajatuksien sisällöstä siihen, ovatko ne toimivia ajatuksia. Tämä auttaa vapautumaan ajatustottumuksista, jotka aiheuttavat kärsimystä.

Läsnäolo

Prosessi, jossa pysähdytään nykyhetkeen ilman analysointia, pohtimista, tuomitsemista tai muuta mielen väliintuloa. Läsnäolon taito auttaa huomaamaan ja kohtaamaan vaikeat sisäiset ja ulkoiset kokemukset. Nykyhetki on tie vaikeiden tuntemusten hyväksymiseen ja arvojen mukaisiin valintoihin.

Tarkkailijaminä

Prosessi, jossa ollaan yhteydessä havainnoivaan puoleen. Se on minuuden perspektiivii, josta käsin huomaamme ajatuksia, tunteita ja tekoja hetki hetkeltä. Se auttaa olemaan läsnä ja tietoinen omille kokemuksille. Yhteys tarkkailijaminään lisää myös kokemusta siitä, että on yhteydessä muihin ihmisiin.

Arvot

Prosessi, jossa kirkastetaan sitä, mistä välitämme syvällä sisimmässämme. Arvot kuvaavat sitä, millä tavalla haluaa käyttäytyä itseään ja muita kohtaan. Ne kuvaavat ominaisuuksia, mitä me arvostamme muissa ihmisissä ja esikuvissamme. Arvojen kirkastaminen auttaa elämään rikkaampaa ja elinvoimaisempaa elämää. Arvot tarjoavat vaihtoehtoisen motivaation välttämiseen, itsekritiikkiin tai alistumiseen pohjautuvalle tekemiselle.

Arvojen mukaiset teot

Prosessi, jossa autetaan valitsemaan arvojen mukaisia tekoja. HOT:in perimmäisenä tarkoituksena on rakentaa käyttäytymisen tapoja, jotka edustavat itse valittuja arvoja. Elinvoimainen ja merkityksellinen elämä on usein vaikeaa. Kun arvojen mukaiset teot ja valinnat kohtaavat sisäisiä esteitä, niihin voidaan vaikuttaa muilla joustavan mielen taidoilla. Nämä taidot vahvistavat toisiaan, ja johtavat myönteisten valintojen kierteeseen.

Tiesitkö, että samat mielen taipumukset, jotka aiheuttavat meille kärsimystä, ovat joskus olleet hyödyllisiä? Katso tästä lyhyt animaatio aiheesta: [Russ Harris - Evolution of the Human Mind](#).

Hyäksymis- ja omistautumisterapia

HOT edustaa tuoreinta kognitiivisen käyttäytymisterapian aaltoa. Se on kokonaisvaltainen näkökulma elämään ja ihmismieleen, sekä vankkaan tutkimusnäyttöön perustuva terapiasuuntaus. HOT on yleisesti käytössä niin psykoterapeuttien, psykologien kuin psyykkisten valmentajien keskuudessa.

HOT pohjautuu humanistiseen näkökulmaan. Sen perimmäisenä tarkoituksena on auttaa elämään elinvoimaista, rikasta ja merkityksellistä elämää. HOT työskentelyssä käytetään usein aikaa sen selkeyttämiseen, mitä ihminen pohjimmiltaan haluaa elämältään. Toinen tarkoitus on auttaa käsittelemään sisäisiä esteitä, jotka ovat arvojen mukaisen elämän tiellä.

HOT toimii, koska se vahvistaa joustavan mielen taitoja.

Joustavan mielen taidot auttavat kohtaamaan vaikeimmatkin ajatukset, tunteet, muistot, mielihalut, ja kehon tuntemukset ilman, että ne ottavat valtaa elämästä. Ne auttavat katkaisemaan kielteisen ja ongelmaa vahvistavan käyttäytymistaipumusten ketjun. Kun oppii päästämään irti ei-toimivista säännöistä ja minäkäsityksistä, voi nousta pelkojen yläpuolelle ja muuttaa lähestymistapaa itseän ja elämään.

Se ei ole niin tärkeää, onko ahdistus tai masennus. Paljon tärkeämpää on se, että on taitoja kohdata ongelmia, joita elämä tuo tullessaan. HOT työskentelyn tarkoituksena ei ole vähentää tai poistaa oireita, vaan elää hyvää elämää oireista huolimatta. Oireet vähenevät siinä sivulla.

HOT on pian valtavirtaa

HOT on kehittynyt suureksi globaaliksi näkökulmaksi terapiakentällä. Yhdessä muiden kolmannen aallon suuntauksien kanssa ne ovat ravisuttaneet toden teolla mielenterveyskenttää.

Miksi HOT kiinnostaa?

1. Työkaluja voi soveltaa miten itse haluaa. Kun ymmärtää, mistä HOT-prosesseissa on kyse, huomaa paremmin, milloin ja miksi oma työskentely toimii. Jos on opiskellut toista lähestymistapaa, siitä ei tarvitse luopua. Kun yhdistää jo valmiiksi oppimaansa HOT prosesseihin, voi toimia joustavammin ja luovemmin. Sen takia HOT on suosittu niin psykoterapeuttien, lyhytterapeuttien kuin psyykkisten valmentajien keskuudessa.

2. HOT-silmälasit auttavat näkemään muutoksia asiakkaassa. Kun tunnistaa muissa joustavan mielen prosesseja, huomaa myös, kun mielen prosessit alkavat vahvistumaan. Voit kokeilla erilaisia näkökulmia ja katsoa, miten ne toimivat. Jos olet utelias, niin asiakkaasta tulee opettaja ja sinusta oppilas.

3. HOT auttaa myös sinua. Lähtökohtana on, että ongelmien taustalla on normaaleja inhimillisiä prosesseja. Terapeutti on samassa veneessä asiakkaan kanssa. Tutkimuksista tiedetään, että terapeutit, jotka omaksuvat HOT taitoja ja käyttävät niitä omassa elämässään, kokevat vähemmän työperäistä stressiä ja korkeampaa henkilökohtaista kompetenssin tunnetta. HOT-taidot nostattavat ihmisiä kaikilla elämän osa-alueilla.

4. Näkökulma kiinnostaa myös asiakkaita. Asiakkaat ovat uteliaita ja etsivät vastauksia. He ovat kiinnostuneita, kun heidän tilannettaan tarkastellaan uudelta näkökulmasta, joka on hyödyllinen ja intuitiivinen. Tiedetään, että asiakkaat myös puhuvat terapiassa keskusteltavista asioista ja tuoreista näkökulmista muille ihmisille. Tästä syystä HOT-terapeuteista tulee usein suosittuja terapeutteja ;)

5. HOT auttaa, kun terapia jumiutuu. Useimmat näyttöön perustuvat terapiamuodot ovat hoitoprotokollia tiettyihin ongelmiin. HOT on siitä erilainen, että se sopii lähtökohtaisesti kaikille huolimatta oireista, yksilöllisistä tekijöistä tai kulttuurista. HOT ei ole kokkirja, vaan holistinen, yksilöllinen ja joustava lähestymistapa. Jos terapiatyö jumiutuu paikalleen, terapeutti voi muuttaa tulokulmaa johonkin toiseen ongelmaan vaikuttavaan prosessiin.

6. Terapia toimii lähes kaikkien psykologisten ongelmien kanssa. Mielen prosessit, joihin vaikutetaan, ovat ihmisen hyvinvoinnin pohjalla. Mihin tahansa ihminen menee, mieli kulkee mukana. Jos ymmärtää, miten *(ei niin joustava)* mieli aiheuttaa ihmisille ongelmia, osaa myös auttaa heitä huolimatta siitä, mitä oireita heillä on tai missä tilanteessa he ovat.

Tutkimuksia on yli 3000. E erityisen vahvaa näyttöä on pakko-oireiden, ahdistuksen, masennuksen ja psykoosin hoidossa ([link](#)). Joustavan mielen taidot ennustavat, ketkä vahvistuvat haastavista elämäntilanteista ja ketkä traumatisoituvat samoista kokemuksista. Ne ovat myös hyvinvoinnin kulmakivi, ja ennustavat esimerkiksi työhyvinvointia, ihmissuhteiden laatua, terveysrutiineissa pysymistä ja urheilusuoriutumista ([link](#)).

Miten voin opiskella HOT:ia?

Jos haluat tutustua tähän lähestymistapaan, kannattaa seurata pyhää neljän askeleen polkua.

1. Tutustu joustavan mielen taitoihin ja sovelta niitä omassa elämässäsi. Tässä auttavat esimerkiksi kirjat *Onnellisuusansa*, *Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää*, *Joustava mieli-kirjasarjat* ja verkkopohjainen kurssi www.thehappinesstrap.com
2. Opiskele HOT:in teoreettiset ja filosofiset näkökulmat. Teoriaan johdattelevat edellä mainittujen lisäksi esimerkiksi Steven Hayesin pääteos *Liberated Mind*, lukuisat podcastit (esim. *ACT in Context*, Youtube videot (esim. *How love turns pain into purpose* ja HOT-skenen ulkopuolelta henkisen kasvun kirjailijat, kuten Eckhart Tolle ja Mark Manson.
3. Harjoittele tunnistamaan joustavan mielen prosesseja itsestäsi ja muiden ihmisten käyttäytymisestä. Kun tunnistat omia arvojasi, ja sitä, kuinka jäät koukkuun vaikeisiin ajatuksiin ja tunteisiin, huomaat näitä prosesseja myös muista. Tuo näitä ajatuksia esille ja keskustele niistä. Tässä auttavat esimerkiksi verkkokurssit *ACT Immersion*, *Learn Act* ja *Matriisi-taitopaja*.
4. Opiskele käytännön terapiataitoja, jotta osaat soveltaa HOT-taitoja asiakastyössä. Osallistu koulutuksiin ja tutustu ammattikirjallisuuteen (terapeutin ensikirja: *ACT made Simple 2*). Kannattaa myös vilkaista maailmanluokan kognitiivisen käyttäytymisterapian gurun workshopit ja koulutukset täältä: <https://contextualconsulting.co.uk/workshops>

Kannustan lämpimästi hyväksymis- ja omistautumisterapian taitojen opiskeluun. Se on hauskaa ja terapeutista! Kun otat HOT näkökulman haltuun, ymmärrät paremmin, mistä ihmisten ongelmat johtuvat ja mitä niille voit tehdä.

Ota läheisesi mukaan matkallesi. Puhu oppimistasi asioista ja uusista näkökulmista kavereillesi ja perheellesi. Tutkimuksista tiedetään, että ihmiset omaksuvat HOT-taitoja muilta ihmisiltä. Kun muutat kurssin kohti arvojasi ja päästät irti kamppailusta, ihmiset ympärilläsi ottavat sinusta vaikutteita.

Meillä on Suomessa suuri yhteisö, ja olet tervetullut joukkoomme! Löydät meidät facebookista ryhmästä [acbsfinland](#).

Lähteet

<https://stevenchayes.com/actimmersion/>

<https://psykologilehti.fi/psykiatrisista-hairioluokista-kohti-transdiagnostisia-prosesseja/>

<https://www.newharbinger.com/blog/process-based-cbt-step-toward-psychological-processes-and-away-medical-diagnoses>

<https://div12.org/treatments/>

Patrick Zilliacus

Tammikuu 2021

www.patrickzilliacus.fi