

Tõhus abi

teadvelolekust

Teadveloleku praktiseerimine aitab kaitsta meie füüsilist ja vaimset tervist, vähendab valu ning aitab ennetada ja leevendada depressiooni ja ärevust. „See nõuab aga automaatpiloodilt ärkamist ning siin ja praegu toimuva selget teadvustamist,“ ütleb teadvelolekul põhinevat psühhoteraapiat viljelev psühholoog Helena Väljaste.

Tänapäeval elame keskkonnas, mis paneb meie meele piire ja psühhofüüsilist suutlikkust pidevalt proovile, külvates meid üle üha uute ja uute infokogustega, millest meil end läbi närida tuleb. Lisaks veel need kõikvõimalikud nõudmised, mis kerkivad esile meie sisemistest psüühilistest mustritest. Seega ei tasu imeks panna, kui meie psüühika kipub vahel alla vanduma ja selle tohutu koorma all murdub.

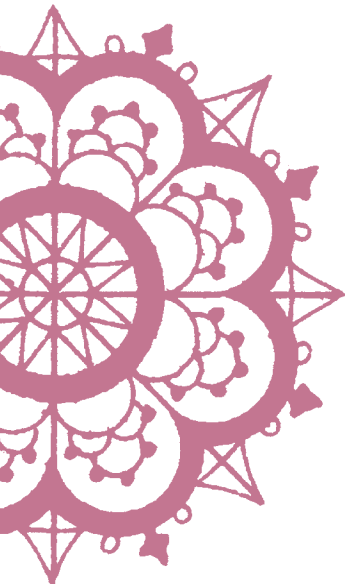
Idamaades on meditatsiooni hüvedega tuttavad olnud juba aastatuhandeid, lääne mõttemaailm ei ole siiski aldis seda uskuma ja

nõuab tõendusmaterjali. Teaduslikke uurimustöid on selles valdkonnas tehtud tuhandeid, aga vaadake ühte neist lähemalt. Kolme ülikooli – Oxfordi, Cambridge'i ja Toronto – kolm teadlast Mark Williams, John Teasdale ja Zindel Segal võtsid ette uurimistöö, et teha kindlaks, kas meditatsioon kombineeritult teiste psühhoteraapiameetoditega võiks aidata depressiooni all kannatajaid.

Oma katseprogrammi aluseks võtsid nad Jon Kabat-Zinni teadvelolekul põhineva stressi vähendamise programmi (*mindfulness-based stress reduction*), mille abil on krooniliste haiguste, suurte valude ja stressi

käes vaevlejaid edukalt aidatud juba 1980ndatest alates. Sama platvormi kasutades lõi teadlastekolmik teadvelolekul põhineva kognitiivteraapia (*mindfulness-based cognitive therapy* ehk MBCT) ning katsetasid seda kliinilistes tingimustes.

Kuigi kognitiiv-käitumuslikud teraapiad vähendavad ja kõrvaldavad edukalt depressiooni sümptomeid, on depressiooniraviga tegelevad kliinilised psühholoogid ja psühhoterapeudid murelikult tõdenud, et depressioon kipub korduma ning rikub ajapikku selle haiguse käes kannataja elukvaliteeti üha rohkem ja rohkem.



Helena Väljaste

Isiklik eeskuju

Psühholoog Helena Väljaste jõudis teadveloleku teraapiani läbi isikliku kogemuse. Esmakokkupuude teadlikkuse valdamisega toimus tal *krija*-jooga ning Ingvar Villido õpetuste kaudu aastal 2009. Samal ajal hakkas ta huvituma ka *mindfulness*'ist, mis oli toona Eestis veel vähetuntud teraapialiik. Helena sukeldus neisse valdkondadesse täie huvi ja entusiasmiga ning ehitas esmalt üles oma igapäevase teadveloleku praktika.

„Kogesin mitmeid teadveloleku hüvesid vahetult omal nahal. Ühtlasi hakkasin 2012. aastast läbi viima teadvelolekukoolitusi ning teraapiaid. Olen tänu teadvelolekule oma klientide jaoks hetkes kohal, leian oma tööst üha enam taipamisi pakkuvaid ja innustavaid hetki, lisaks aitas see praktika jõuda mul täiesti uuele tasemele empaatiavõimes. Sellel tasandil ei upu ma teise inimese emotsioonidesse ja muredesse, see võimaldab mul klienti täielikult mõistes teda paremini aidata. Seetõttu soovitan ma teadveloleku praktikat igapäevale, kes inimestevaheliste suhetega tegeleb: arstidele, õpetajatele, psühholoogidele, sotsiaaltöötajatele, eripedagoogidele. Õigupoolest ongi kõigi nende alade esindajad meie teadveloleku kursuste sagedased osalised.“

Uut psühhoterapiamudelit MBCTd katsetades avastasid kolm teadlast, et meetod mitte ainult ei leevenda depressiooni sümptomeid antidepressantidega samaväärselt, vaid vähendab ka haiguse kordumisohtu poole võrra. Edasised uuringud näitasid, et MBCTst oli lisaks depressioonile tõhus abi ka hulga teiste psühhofüüsiliste probleemide korral alates ärevusest ja lõpetades kroonilise valuga.

Tähelepanelik teadvustamine

Sedasorti teraapia nõuab oma seisundi erapooletut vaatlemist, jälgides kehaaistinguid, emotsioone ja mõtteid, püüdmata neid muuta. Pigem tuleks püüda, küll mõningase pingutusega, neid hoopis kogeda just sellistena, nagu need on, suhtudes samal ajal kogetusse siira huvi ja heasoovlikkusega. See, õigupoolest, ongi teadveloleku ehk ärksameeluse tuum – hetkes ilmneva tähelepanelik ja hinnangutevaba teadvustamine.

Teadvelolekul põhinev kognitiiv-teraapia sisaldab lihtsaid harjutusi ja juhendatud meditatsiooni, õpetades, kuidas käivitada omakõnetu protsess, millel on omakorda muutev alkeemiline mõju sellele, kuidas me oma haigusi kogeme. Kui lakkame

**Teadvelolek annab
meile võimaluse
eralduda sellest,
mis meile
meelehärmi
tekitab.**

nendega võitlemast ja anname neile meie eludes austava koha, siis hakkavad meie hädad hoopis taanduma – olgu see siis ärevus, depressioon või negatiivsed mõtted.

Teadvelolekul põhinevat psühhoterapiat viljeleb ka psühholoog **Helena Väljaste**. „Väga raske on klientidele teadveloleku olemust pelgalt sõnadega selgitada, kuna see sõna markeerib sügavat kogemuslikku protsessi. Seetõttu pakun inimestele alati võimalust kogeda teadveloleku olemust läbi erinevate harjutuste, mispeale inimene taipab ise, kuidas sellest just tema jaoks kasu võiks võrsuda. Näiteks kui inimest häirivad korduvad negatiivsed mõtted, ta muretseb pidevalt või on enesekriitiline, juhendan ma teda oma sisemaailmas toimuvat vaatlema nõnda, et ta mõistab: ma ei ole oma mõtted, vaid ma olen see, kes teab, et mõtted on. Ja see on suur-suur asi, sest alles siis, kui inimene suudab luua distantsi enda ja mõtete vahele, suudab ta teha arukaid valikuid. Näiteks naeratada oma harjumuslikele enesekriitilistele mõtetele ning neid saajaprotsendiliselt mitte enam uskudes valida hoopis enesesõbralikud ja -kaastundlikud mõtted, mis toetavad teda tema teel.“

„Sama kehtib ka emotsioonidega,“ jätkab Väljaste, „kui loobuda emotsioonidega võitlemisest või nende eest põgenemisest ning luua nende jaoks ruumi ehk vaadelda neid teadlikult ja huviga, mõistab inimene, et emotsioon on vaid mööduv nähtus ning et tal on võimalus jääda emotsiooni osas vaatleja positsioonile. See võimaldab mitte olla emotsioonidest juhitud marionettnukk. Mitmed mu kliendid on õppinud teadvelolekut rakendama näiteks ärevuse suhtes ning nii on ka suure esinemishirmuga inimesed leidnud tee tervenemise poole. Echart Tolle on öelnud: „Kui koondad tähelepanu sellele, mis on *praegu*, tekib erksus. Justnagu ärkaksid mingist

Heal lapsel mitu nime

Eestis nimetame *mindfulness*'i mitmeti: teadvelolek, ärksameelsus, meele- virgus, meeleteadlikkus, teadlikkus jms.

Sa tohid olla selline, nagu sa oled

„Meie aju ei toimi välise ja sisemise maailma eesmärke käsitledes ühtmoodi, sest mõnikord kui seame enesele sisemise eesmärgi, võib see muutuda takistuseks sellesama eesmärgi täitmisel. Näiteks on meie aju ehitatud sääraselt, et me ei saa sundida end lõdvestuma – see on isegi teaduslikult tõestatud. Küll aga, kummalisel kombel, piisab, kui keegi meile ütleb, et me tohime end tunda nii, nagu me end tunneme, ja juba me lõdvestumegi. Teeme vea, kui ütleme lapsele, et ta peaks rahunema, sest selle kuulmine sunnib last veelgi rohkem pingesse minema.“

Seega, õppides leppima ebamugavuse ja valuga, hakkame kogemuslikult mõistma, et seda tehes lõpetame me teisese kannatuse lisamise esmasele ehk puhtale kannatusele. Puhas kannatus on see, mis on faktiliselt olemas, see, et miski teeb meile haiget. Teisene kannatus on see, kui hakkame end piinama küsimustega: miks see haiget teeb; miks see juba ei lõppe; äkki see on mingi haigus; mis siis saab, kui...; miks miski ometi ei aita... Need mõtted suurendavad ebamugavustunnet veelgi, me lähme veel rohkem pingesse, pinge muudab omakorda valu hullemaks ja nõiaring ongi sulgunud. Õnneks saab teadveloleku toel selle nõiaringi katkestada,“ kinnitab psühholoog Helena Väljaste.

Kuidas leida rõõm

Teadlased on kindlaks teinud, et mõned inimesed kogevad negatiivseid emotsionaalseid seisundeid rohkem kui teised juba oma geneetilise soodumuse tõttu. Sest teatud geenide avaldumine inimestes muudab nad altimaks kogema kurbust, ärevust ja depressiooni. Leiti, et neil inimestel on aktiivsem eesajukoore parem pool, vastupidi õnnelikele inimestele, kel on aktiivsem eesajukoore vasak pool. Hämmastaval kombel saab teadvelolekut harjutades soodumust muretsemisele ja ärevusele jäädavalt muuta, seda tõestavad pikaajalistest mediteerijaist tehtud ajuülesvõtted, kus on näha vasakule toimunud nihe aju elektrilises aktiivsuses. Aju tasandil toimunud muutus võimaldab olla teadveloleku praktiseerijal sagedamini paremas tujus, õnnelik, entusiastlik ja energiline.

Distantsi tekitamine

Kõige raskem on inimestel õppida oma mõtetega distantsi looma ning leppida asjaoluga, et need on pelgalt mööduvad mõtted, mitte faktid või tõe kriteeriumid. Siinkohal võimaldabki teadveloleku meditatsioon mõtteid neutraalselt vaadelda, ilma nende külge klammerdumata. Tähelepaneliku teadvustamise võime tugevdamine aitab meil kogeda eraldatust omaenese mõtetest ja taibata, kui tervendav see on.

Teadvelolek annab meile võimaluse eralduda sellest, mis meile meelehärmi tekitab, ja kogeda end oma negatiivsete mõtete ja emotsioonide vaatlejana – mõistame, et need kaks ei pea ilmtingimata meie üle valitsema. See omakorda avardab meie vaadet kogu olukorrale, me pääseme oma automatismide küüsisist ning meil on suurem valikuvõimalus, et vastata elus üles kerkivatele olukordadele oskuslikul viisil.





unest, mõtete unest, mineviku ja tuleviku unest. Milline selgus, milline lihtsus. Probleemide tekitamiseks pole ruumi. On vaid see hetk, nii nagu on.“ Seda taipavad ka mu kliendid, kes kogevad teadvelolekul põhineva teraapia mõju.“

Kuigi põhimõtteliselt on mängu-reeglid lihtsad, rõhutab psühholoog, et teadveloleku praktiseerimine pole siiski kuigi kerge, kuna nõuab automaatpiloodilt ärkamist ning siin ja praegu toimuva selget teadvustamist. See aga vajab regulaarset harjutamist. Oma tähelepanu suunamine ei ole lihtne ülesanne: see, kes on proovinud hoida oma tähelepanu hingamise jälgimise juures paigal kasvõi minut aega, mõistab seda kohe. Tähelepanu uitab sageli sihitult ringi ja kui me ei õpi seda ise juhtima, siis juhib alateadvus seda meie eest.

Teadveloleku praktiseerija töö on siinkohal koondada tähelepanu sellele, mida harjutus ette näeb – näiteks hingamisele, helidele, kehaaistinguile või mõtete vaatlemisele ilma nendega kaasa minemata. Ning kui tähelepanu läheb valitud fookuse juurest rändama, tuleb see hellalt aga kindlalt vaatlusaluse objekti juurde tagasi tuua. See kõik nõuab distsipliini ja pingutust. Sageli juhtub, et inimesed ärrituvad, kui nad avastavad oma tähelepanu hüplikkuse. Siis on nende ülesandeks lihtsalt vaadelda tekkinud ärritust, et paremini mõista oma meele olemust ja olla kohal ka selle seisundi jaoks, mida saab nimetada ärrituseks.

Harjutamine teeb meistriks

„Teadveloleku harjutustel on kahe- nelme mõju: lühiajaline, ehk see muutus

Kui lepime sellega, et tohime end tunda just nii, nagu tunneme, annab ka pinge järele.

enesetundes, mida on võimalik kohe pärast harjutust kogeda, ning pikaajaline, ehk kasu, mis sünnib regulaarse harjutamise tulemusena,“ selgitab Helena Väljaste. „Kuna tähelepanu juhtimine nõuab harjutamist, muutuvad teadveloleku parimad hüved käegakatsutavaks ja püsivaiks alles pikema harjutamise tulemusena. See on ka põhjuseks, miks teadvelolekul põhinevat individuaalteraapiat viiakse läbi pikema aja vältel ning miks rühmades tehtavad kursused on sageli kaheksa nädala pikkused. Teadveloleku kursustel on motiveeriv mõju, sest lihtsam on mediteerida koos teistega kui üksipäini, samuti aitab saadud kogemuste vahetamine ja mõtestamine õpiprotsessi kiirendada.“

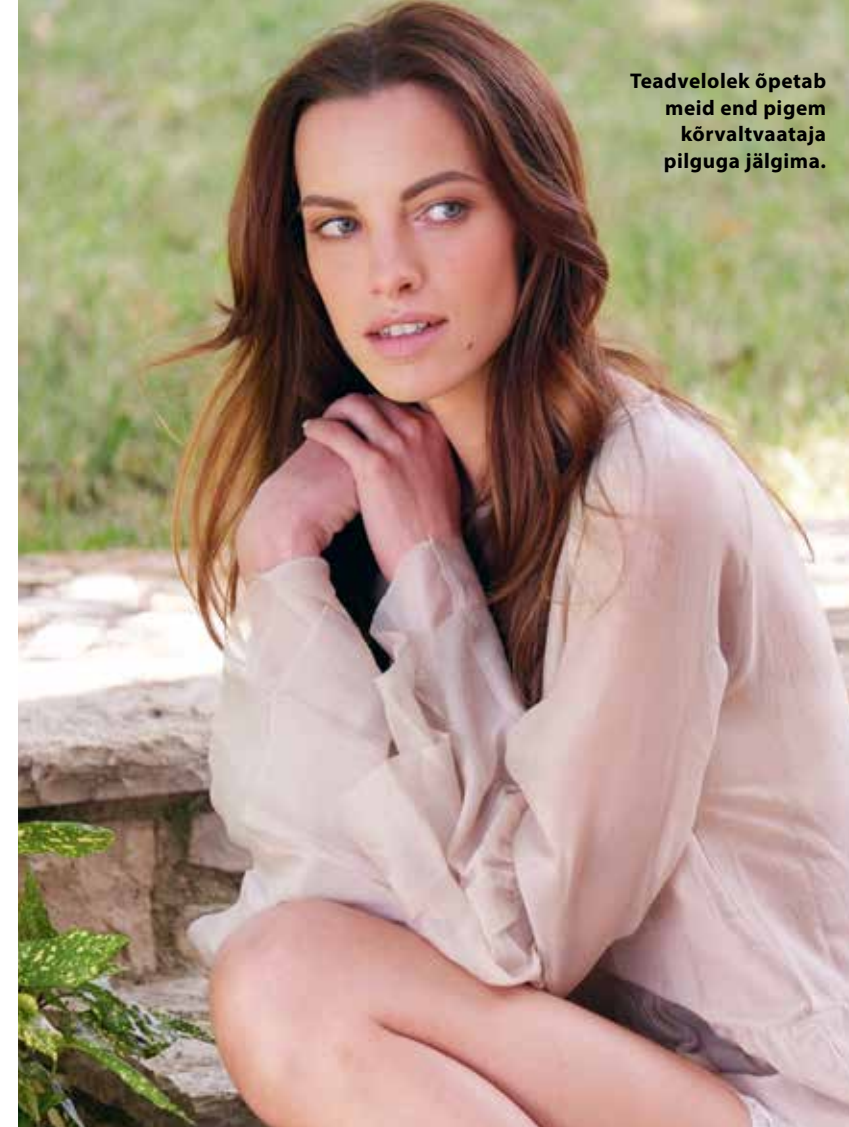
Kursustel tehakse üheskoos läbi juhendatud teadveloleku harjutusi, mille järel saavad osalejad jagada, mida nad selle jooksul kogesid – mida nad märkasid ja milliseid takistusi kohtasid, kas nende tähelepanu kippus uitama, millal ja kuidas. „Selline vestlusring aitab suunata osalejaid iseseisvalt teatud arusaamadeni, selle asemel et neid omapoolset inimestele peale suruda. Näiteks ei ütle ma osalejale ette, et kui vaatleme mõtteid distantsilt, siis tunneme end paremini. Pigem

ergutan neid seda iseseisvalt kogema ja jõudma seda vestlusringis jagades ka vastavale äratundmisele,“ jutustab Väljaste. Ta räägib, et teadveloleku kursuse kohtumised toimuvad korra nädalas, mil tehakse juhendatud teadveloleku harjutusi, ning kogu ülejäänud nädala jooksul tuleb osalejail iga päev umbes 20 minutit kodus iseseisvalt harjutada ning oma kogemuste kohta päevikut pidada.

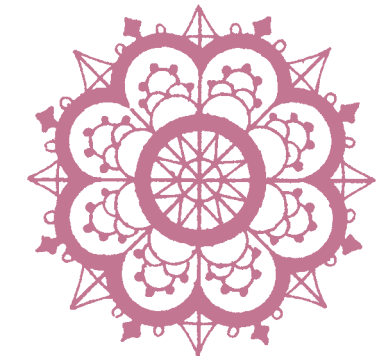
Iseendaga silmitsi

Üks põhjustest, miks teadvelolekut on esmalt nii raske rakendada, peitub asjaolus, et me elame lääne kultuuriruumis, mis põhineb ego väärtustamisel (ole parim, ole kiireim, ole edukaim...) ja seega oleme me äärmiselt enesekriitilised, seades endile suuri ootusi ja lastes seda teha ka teistel. Soovime näha koheseid tulemusi ja oleme sallimatud oma vigade ja võimetuse suhtes. Seetõttu on meil ka raske hakata omaks võtma kõike eneses ja enese kohta, leppida kõige sellega, mille vastu oleme kogu elu võidelnud ja mida enestes parandada proovinud. Lisaks sellele on hulk takistusi teadveloleku rakendamisel peidetud meie bioloogilisse olemusse.

„Bioloogiliselt oleme harjunud lahendamata probleeme kahel moel: kas võideldes või põgenedes,“ kirjeldab Helena Väljaste. „Meie ajus on hästitoimiv neuronvõrgustik, mille ülesandeks on suunata meid lähemale naudingutele ja hoida eemale ebamugavustest. Seega on kõige ebamugavust tekitava aktsepteerimine meile instinktiivselt võõras ja meie bioloogiline olemus tõrgub seda järgimast. Seetõttu käib teadveloleku õppimisega käsi-



Teadvelolek õpetab meid end pigem kõrvaltvaataja pilguga jälgima.



õpetab meid vältima automaatselt pea ees emotsionaalsete reaktsioonidesse sukeldumast, pannes meid end pigem kõrvaltvaataja pilguga jälgima. See annab võimaluse teadvustada, kuidas me lähedaste nõudmistele ja käitumistele vastame, mis omakorda muudab seda, kuidas me neid kohtleme,“ selgitab Väljaste, kes oma töös näeb sageli, kuidas teadvelolekust on abi erinevate väga selgepiiriliste probleemide lahendamisel.

„Üks naine, kes käis kaheksanädalasel teadveloleku kursusel kroonilise valu, ütles pärast kursuse lõppu, et tal oli algselt tunne, nagu oleks see valu kumanud läbi igast tema eluvaldkonnast, olles kõikeläbiv. Pärast kursuse lõppu nentis ta: „See valu on olemas, aga see täidab vaid väikese osa mu elust.“ Pärast enese kokkuvõtmist ja distsiplineeritult teadveloleku praktiseerimise jätkamist avastas ta peagi, et valu võis ka täielikult kaduda, kui ta enne mediteerimist asumist suutis täielikult leppida, et on rahul ükskõik millise tulemiga – valu võib kas jääda või kaduda. See ongi teadveloleku-teraapia peamine võlu – kui tehnika on kord juba omandatud, saab seda rakendada igal ajal ja igal pool, ilma terapeudi suunamise ja juhendamiseta,“ kiidab Helena Väljaste.

Siiski rõhutab Väljaste, et tegemist ei ole mingi imeravivõttega, mis otsekohe kõik mured maamuna peal lahendab, kuigi seda vahel sellise sõnumiga reklaamitakse. Kuid neile, kes on valmis saama sõbraks ka oma olemuse ebamugavamate külgedega ja investeerima aega igapäevastesse praktikaminutitesse, saab sellest elumuutev kogemus. **S**

käs nii-öelda aktsepteerimise ning heasoovlikkuse lihaste treenimine.“ Valmisolek ebamugavustega silmitsi seista on ilmselt ka põhjuseks, miks teadveloleku meditatsioonil põhineva psühhoteraapia kasuks otsustavad enamasti need inimesed, kes on enese kallal juba tööd teinud, või ka need, kes on piisavalt motiveeritud oma probleemiga selle lahendamise nimel tõtt vaatama.

„Teadvelolek aitab meil oma tähelepanu kogetavalt sümptomitelt, nagu punastamine, ebamugavus ja südame puperdamine, ümber fookuseerida inimestele ja sellele, mis hetkel kõne all on. Ärevust kogedes anname endale hävitavaid hinnanguid, arvates, et meiega on midagi lahti ja et meil tuleks olla teistsugune. Kui aga lepime sellega, et tohime end tunda just nii, nagu tunneme, annab ka pinge järele,“ teab Väljaste ja lisab, et see meetod on

hea abivahend ka neile, kelle suuremad sümptomid puuduvad, sest meil kõigil on kehvema tujuga või suurema stressiga eluperioode ja oskamatus sellega toime tulla kahan- dab meie endi elukvaliteeti.

Lisaks on huvitav asjaolu, et teadvelolek mõjutab positiivselt ka elu neid valdkondi, mida me teraapiaga alustades käsitleda ei kavatse- nudki. Näiteks õpime me selle käi- gus olema enda vastu sõbralikumad ja kaastundlikumad.

Teretulnud kõrvalnähud

„Kui inimesed teraapiaperioodi lõpus tagasisidet annavad, siis toovad nad ühe positiivse asjana reeglina välja ka suhete paranemise oma lähedastega. Paljud neist ei tulnud küll teraapiasse suhteteemaga, kuid nähes selgemalt iseennast ja oma emotsioone, hakkavad muutuma ka vaated inimsuhetele. Teadvelolek