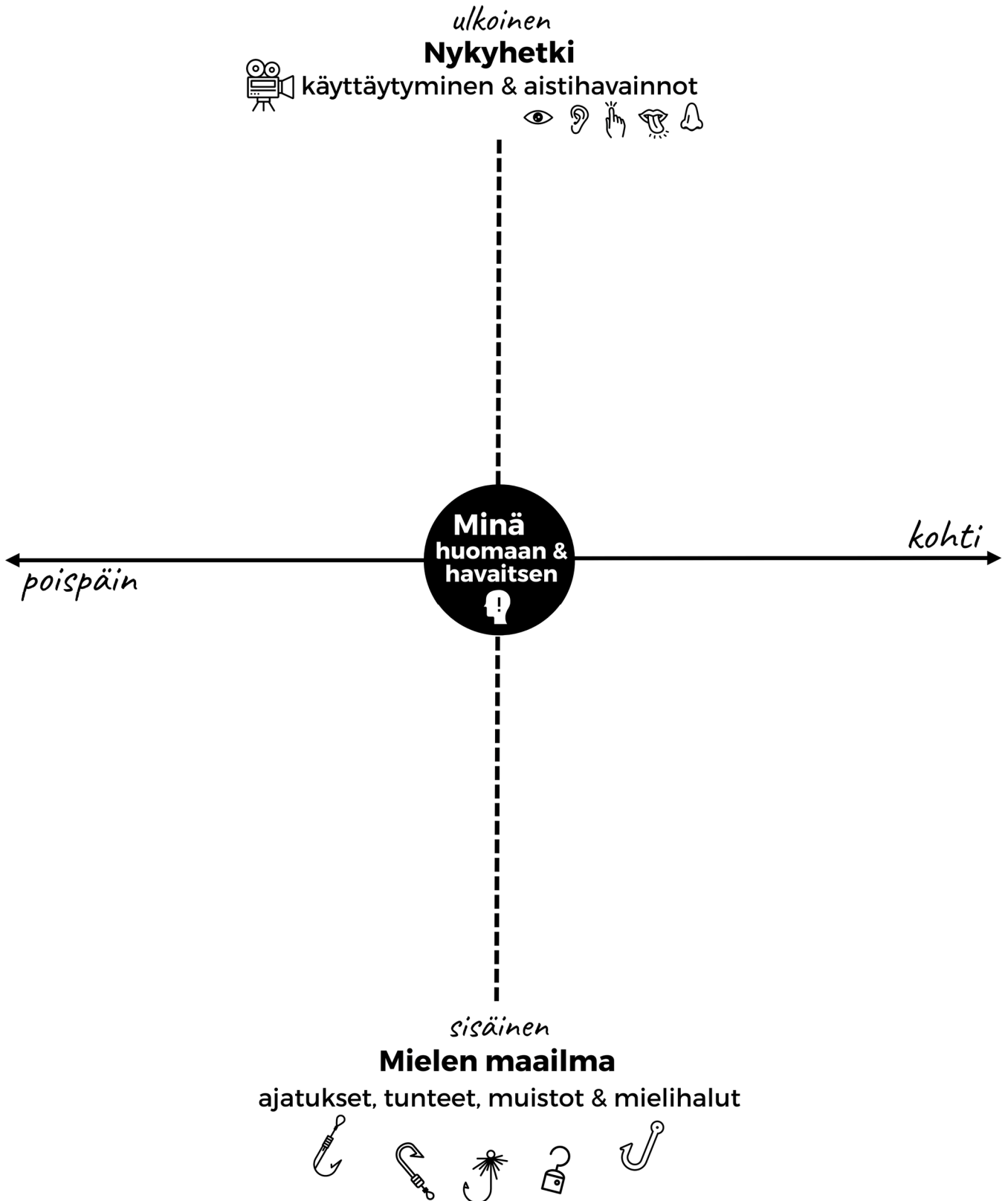


Psykologinen joustavuus



HOT-matriisi



Hyväksyminen ja omistautuminen

(mukaillen Lappalainen 2008, 510-526; Polk 2014a, 1-3; Polk 2014b, 7-14; Schoendorff, Webster & Polk 2014, 33; Saffer 2014, 118; Polk & Burkhart 2014, 155; Tenaglia 2014, 215; Pietikäinen 2014; Eifert & Forsyth 2005; Gordon, Borushok & Polk 2017, 11-12)

Hyväksymis- ja omistautumissuuntauksessa ei yritetä muokata tai poistaa vääristynyttä ajattelua vaan muutoksen kohteena ovat ajatusten vaikutukset. Keskeisenä tavoitteena on hyvä elämä sekä omien arvojen mukaisten tekojen ja toiminnan lisääminen. Peruskysymys on: Kuinka hyväksyä asiat, joita ei voi tai ei tarvitse muuttaa, ja miten muuttaa niitä asioita, joita voidaan muuttaa? Peruseriaatteena on hyväksyä ajatukset ja tunteet sellaisenaan kuin ne tulevat ja menevät sekä omistautua arvojen mukaiseen elämään toimimalla niiden mukaisesti. Ongelmia syntyy silloin, kun henkilö on päättellyt mielessään ajatuksia, oletuksia ja uskomuksia, joilla ei välttämättä ole todellisuuspohjaa, mutta hän silti uskoo niihin.

Arvokeskusteluilla pyritään kuvaamaan suuntaa, johon asiakas haluaa elämässään mennä, sekä tarkentamaan sitä, mitkä asiat ovat asiakkaalle tärkeitä ja mitä hyvään elämään juuri hänen kohdallaan voisi kuulua. Arvokeskustelu on motivaatioanalyysi, jonka avulla voidaan pohtia, miksi muutoksia pitäisi tehdä. Arvoja voidaan selkeyttää puhumalla niistä sekä tunteena että toimintana. Tietoiseen läsnäoloon sisältyy ajatus, että kun epämiellyttäviä tunteita esiintyy, voidaan vain odottaa ja huomioda, mitä tapahtuu – ja antaa tunteiden sekä ajatusten tulla ja mennä puuttumatta niihin.

HOT-matriisi (*The ACT Matrix, Hyväksymisen ja omistautumisen matriisi, nk. psykologisen joustavuuden nelikenttä*) on helposti sovellettavissa oleva psykologisen joustavuuden visuaalinen mallinnus. Matriisin käytön tarkoituksena on asiakkaan psykologisen joustavuuden sekä arvojen mukaisen tekemisen ja toiminnan lisääminen.

Aistien taso vs. mielen maailma

Ota kuulakärkikynä käteesi ja havainnoi sitä aistiesi avulla. Katso, kuulostelet, tunnustelet, haistelet (*ei ehkä kannata maistaa*). Seuraavaksi laita kynä pois näkyvistäsi ja muistelet mielessäsi, miltä se näytti, kuulosti ja tuntui. Sitten yksinkertaisesti vain huomioit, oliko aistihavainnossa ja muistikuvahavainnossa eroja.

Kohti ja pois päin

Palauta mieleen tilanne, jossa lähestyit (*olit kulkemassa lähemmäksi*) sinulle tärkeää ihmistä. Sitten, muistelet tilannetta, jossa yritit päästä eroon epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista. Huomioi, tuntuuko kohti meneminen erilaiselta kuin pois päin meneminen.

Eroavaisuudet

Ihminen jäsentää maailmaa ja kokemuksiaan tarinoina. Jokaiseen tarinaan liittyy aistit: mitä henkilö näki, kuuli, tunsu, haistoi tai maistoi. Sen lisäksi jokaisella tarinalla on mielessä tapahtuva olemus: henkilön ajatukset, tunteet ja mielihalu.

Jokaiseen tarinaan liittyy myös tekemisiä, jotka vievät kohti sitä, mikä tai kuka on tärkeää sekä tekemisiä, jotka vievät pois päin epämiellyttävistä ajatuksista, tunteista ja muistoista. Me kaikki kuljemme edestakaisin matriisissa mainittujen ulottuvuuksien välillä, niin sisäinen-ulkoinen -akselilla kuin kohti-pois päin -akselilla. Toisinaan olemme uppoutuneena mielen maailmaan, toisinaan taas havaitsemme asioita aistien tasolla. Välillä kuljemme kohti, välillä pois päin.

Kuka tai mikä on tärkeää

Jotta voi tietää, mikä on kohti-tekemistä, täytyy tietää, millä asioilla ja ihmisillä on itselle merkitystä. Lisäksi täytyy tietää, mikä tekeminen ja toiminta vie meitä kohti sitä, mikä tai kuka on meille tärkeää. On myös tärkeä muistaa, että kukaan ei pysty menemään koko aikaa kohti sitä, mikä tai kuka on itselle tärkeää.

Epämiellyttävät ajatukset, tunteet ja muistot

Jotta voi tietää, mikä on pois päin-tekemistä, täytyy tiedostaa ne epämiellyttävät ajatukset, tunteet, mielihalut ja muistot, joita tyypillisesti kohtaamme. Toiset pois päin-tekemiset ovat hyvinkin käytännöllisiä ja toimivia (vähintään hetkellisesti), kun taas toiset pois päin-tekemiset eivät toimi laisinkaan. Me kaikki yritämme toisinaan päästä eroon epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista, vaikka parempi vaihtoehto olisi hyväksyä epämiellyttävät tuntemukset ja silti mennä kohti sitä, mikä tai kuka on meille tärkeää.

Erojen huomaaminen

Ihminen jäsentää maailmaa ja kokemuksiaan tarinoina. Jokaiseen tarinaan liittyy aistit: mitä henkilö näki, kuuli, tunsu, haistoi tai maistoi. Sen lisäksi jokaisella tarinalla on mieleen piirtyvä olemus: henkilön ajatukset, tunteet ja mielihalut. Jokaiseen tarinaan liittyy myös tekemisiä, jotka vievät kohti sitä, mikä tai kuka on tärkeää sekä tekemisiä, jotka vievät pois päin epämiellyttävistä ajatuksista, tunteista ja muistoista. Arjen tapahtumien jäsentely HOT-matriisiin opettaa huomioimaan aistikokemusten ja mieleen piirtyneiden kokemusten eroavaisuuksia sekä auttaa huomaamaan, mitkä tekemiset vievät meitä kohti (*sitä mikä on meille itselle tärkeää*) ja mitkä pois päin (*siitä, mitä emme halua ajatella tai tuntea*).

Koukkujen havaitseminen

Epämiellyttävät ajatukset ja tunteet voivat muotoutua koukuiksi, jotka yrittävät viedä meidät mukanaan pois nykyhetkestä ja aistien tasosta mielen maailman syvyyksiin. Jos uppoutuu mielen maailmaan, on vaikea olla läsnä nykyhetkessä. Koukkuja tulee ja menee, mutta yleensä ne ilmestyvät eteemme tilanteissa, joissa tunteet pitävät otteessaan. Koukkuihin jumitutumista estää niiden tietoinen huomioiminen, sillä jokaisella meillä on mahdollisuus valita, miten reagoimme asioihin ja mihin suuntaan haluamme kulkea. On myös mahdollista huomioida epämiellyttävät ajatukset ja tunteet, ottaa ne mukaansa (*hyväksyä ja lopulta päästää irti*) ja silti kulkea kohti sitä, mikä tai kuka on itselle tärkeää. Koukuttavissa tilanteissa voi myös pohtia: ”Miten se minä, jollainen haluan olla, tekisi tässä tilanteessa?”

"The matrix is for sharing, and it's best learned with the notion that you will teach others how to share it with others. The matrix works best if it's paid forward."
– Kevin Polk

HOT-matriisi -harjoituksen aiheena on psykologinen joustavuus. Tehdään aluksi pieni havainnollistamisharjoitus.

OK, ota tämä kuulakärkikynä käteesi ja havainnoi sitä aistiesi avulla. Katso, kuulostelee, tunnustelee, haistelee (*ei ehkä kannata maistaa*). Seuraavaksi laita kynä pois näkyvistäsi ja muistelee mielessäsi, miltä se näytti, kuulosti ja tuntui. Kun vertaat aistihavaintoa ja muistikuvaa kynästä, huomaatko niissä jotain eroavaisuuksia?

OK, sitten palauta mieleen tilanne, jossa lähestyit (*kuljit lähemmäksi*) sinulle tärkeää ihmistä. Sitten, muistelee tilannetta, jossa yritit päästä eroon epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista. Tuntuuko kohti meneminen erilaiselta kuin pois päin pyrkiminen?



Psykologisen joustavuuden näkökulmasta kokemuksissamme on aina sekä ulkoinen että sisäinen ulottuvuus. Oleellista on kiinnittää huomiota aistikokemusten (*ulkoinen*) ja mieleen piirtyneiden kokemusten (*sisäinen*) eroavaisuuksiin (*erot ovat useimmiten huomattavissa, kun niihin keskittyy tietoisesti*). Lisäksi on hyvä oppia tunnistamaan tekeminen ja toiminta, joka vie meitä kohti asioita tai ihmisiä, jotka ovat itselle tärkeitä (*kohti-tekemiset*) sekä tekeminen ja toiminta, mikä vie meitä pois päin epämiellyttävistä ajatuksista, tunteista ja muistoista, joita mielessämme väistämättä liikkuu (*poispäin-tekemiset*).

1. Mikä ja kuka on sinulle tärkeää?
2. Mitä et halua ajatella tai tuntea? Millaiset epämiellyttävät ajatukset ja tunteet estävät / yrittävät estää sinua liikkumasta kohti sitä, mikä ja kuka on sinulle tärkeää?
3. Mitä yleensä teet, jotta pääsisit eroon epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista?
[→ VÄLTTÄMISKÄYTTÄYTYMISEN TOIMIMATTOMUUTTA VOI HAVAINNOLLISTAA SEURAAVALLA TEHTÄVÄLLÄ:
”Voit ajatella seuraavan 60 sekunnin ajan mitä muuta tahansa, paitsi VIHREÄÄ VIRTAEPOA. Sanottuani tuon, huomaat kuitenkin mitä todennäköisimmin ajattelevasi juurikin tuota vihreää virtahepoa huomattavasti enemmän, kuin tavallisesti 60 sekunnin aikana.]
4. Mitä teet ja/tai voit tehdä, jotta pääset kohti sitä, mikä ja kuka on sinulle tärkeää?

Palauta mieleesi, jokin viimeaikainen tilanne, jossa kohtasit epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita. Tarkastellaan sen jälkeen asiaa tarkemmin matriisin ulottuvuuksien kautta.

[HUOM! USEIMMITEN VÄLTTÄMISKÄYTTÄYTYMINEN (3) AUTTAA EPÄMIELLYTTÄVIEN AJATUSTEN JA TUNTEIDEN (2) KANSSA SELVIYTYMISEEN VAIN HETKEN VERRAN, EIKÄ SE OLE OMIAAN VIEMÄÄN MEITÄ KOHTI SITÄ, MITÄ TAI KETÄ PIDÄMME TÄRKEÄNÄ ELÄMÄSSÄ (1). SIITÄ SYYSTÄ HARJOITUKSESSA ON HYVÄ PAINOTTAA OMIEN ARVOJEN MUKAISTA TEKEMISTÄ JA TOIMINTAA SEKÄ ROHKAISTA SIIHEN (4).]

Omiin kokemuksiin saa myös etäisyyttä, jos pystyy tunnistamaan ne kohti-pois päin- ja/tai sisäinen-ulkoinen -akseleilla. Oman toiminnan tarkkailu nimittäin antaa lisää valinnan mahdollisuuksia sekä ohjaa meitä valitsemaan kohti-tekemisiä aiempaa tietoisemmin.

Lähteet

Eifert, G. H. & Forsyth, J. P. 2005. Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Gordon, T., Borushok, J. & Polk, K. L. 2017. The ACT Approach: A Comprehensive Guide for Acceptance and Commitment Therapy. Ashland: PESI Publishing & Media.

Lappalainen, R. 2008. Hyväksymis- ja omistautumisterapia. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, I., Holmberg, N., Anttonen, S. & Fredriksson, J. Kognitiivinen psykoterapia. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim, 510–527.

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi: Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Duodecim.

Polk, K. 2014a. Introduction: What the Matrix Is All About. Teoksessa Polk, K. L. & Schoendorff, B. 2014. The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc, 1-3.

Polk, K. 2014b. The Psychological Flexibility Warm-Up. Teoksessa Polk, K. L. & Schoendorff, B. 2014. The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc, 7-14

Polk, K. & Burkhart, M. A. 2014. Something You Can Never Forget: The Matrix and PTSD. Teoksessa Polk, K. L. & Schoendorff, B. (toim.) The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc, 147-162.

Saffer, F. 2014. ACT in Digestible Bites: The Matrix and Eating Disorders. Teoksessa Polk, K. L. & Schoendorff, B. (toim.) The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc, 109-128.

Schoendorff, B., Webster, M. & Polk., K. 2014. Under the Hood: Basic Processes Underlying the Matrix. Teoksessa Polk, K. L. & Schoendorff, B. (toim.) The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc, 15-38.

Tenaglia, P. 2014. The Matrix Goes to School: Promoting Psychological Flexibility in Education. Teoksessa Polk, K. L. & Schoendorff, B. (toim.) The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc, 207-220.