

“Hyväksyvä tietoinen läsnäolo ja kipu”

Haluan tarjota Sinulle muutamia vinkkejä siitä, **miten olen itse toiminut kivun kanssa**, kun olen kokenut paljon kipua kehossani.

Toivon, että kokemukse-
ni rohkaisevat sinuakin
harjoittamaan mind-
fulness-MBSR-meditaatiota
ja löytämään enemmän hyväksy-
vää tietoista läsnäoloa kokemaasi
kipuun.

Kipu voi olla hälytysmerkki

Kehon kipu voi olla hälytysmerkki, joten on tärkeää myös selvittää lääketieteelliset syyt, jotta voidaan hoitaa kipua aiheuttavaa sairautta.

Kipu voi myös kertoa liian voimakkaasta harjoituksesta, vääristä liikkeistä, sen taustalla voi olla hermokipu tai syytä ei ehkä saada koskaan selville. Jos kipu häviää, kun vähennät harjoittelemista ja lisäät lepopäiviä niin suunta on varmasti oikea.

Mutta mitä jos kipu ei häviä-kään, vaikka yrität mitä tahansa? Miten olla kivun kanssa, joka on aina läsnä tai tulee kuin kutsumaton vieras yllättäen?

Lisäätkö itse kipua?

Kivun kokemus on hyvin yksilöllinen asia. Välillä pienikin kipu on sietämätöntä ja suuri kipu siedettävää.

Ensiksi muistutan itselleni, että kipu kuuluu väistämättä elämään, joillakin enemmän kuin toisilla. Mielellä ja mielen kyvyllä olla hyväksyvästi läsnä on valtava merkitys kivun kokemisessa. Jon Kabat-Zinnin koulutuksessa esittämä kysymys ”Onko tietoisuus kivusta sama kuin kipu?” sai minut pysähtymään. Pidän sitä mielessäni eri arjen tilanteissa, joissa tunnen kehossani voimakasta kipua. Ymmärrän, että ne ovat kaksi eri asiaa.

Voin vaikuttaa siihen lisäänkö mieleni avulla kärsimystä ja sitä kautta kipua, vai vähennänkö sitä. Sen muistaminen helpottaa. Voin siis itse vaikuttaa kivun aiheuttamaan kärsimykseen.

Et ole pelkkää kipua

Olen pysähtynyt satoja, jos en tuhansia kertoa kivun äärelle. Harjoituksen ansiosta kipu ei enää vedä mieltäni mukaan aivan kokonaan. En siis ole pelkkä kipu.



Leena Pennanen, mindfulness-pioneeri Suomessa, toi mindfulness-menetelmän Suomeen 12 vuotta sitten.

Huomaan, että vähitellen minulle alkaa avautua jotain, jota en haluaisi oikeastaan edes tietää. Voin vain mielenkiinnolla todeta tämän ja suhteeni kipuun alkaa muuttua. Tiedostan, että sydämessäni alkaa myös tapahtua jotain, kipu alkaa pehmittää sydäntäni ja alan tuntea enemmän myötätuntoa itseäni ja muita kohtaan. Kivun yksilöllinen kokemukseni alkaa muuttua. Itkun jälkeen tulee helpotus ja kivuttomat hetket otan vastaan ilolla.

Kun tiedostan yrittäväni tehdä kaikkeni poistaakseni kipua, helppoa hengitykseen. Muistutan taas itselleni, että hengitys ei ole sama kuin kipu, tietoisuus kivusta ei ole kipu. Hengitys hengittää ja antaudun sen tuntemiseen kerta toisensa jälkeen. Vähitellen kokemus kivusta muuttuu ja voin elää täysipainoista elämää kivusta huolimatta. □



Kokeile hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksia: Mindfulness app Leena Pennanen

Kirjavinkki: Jon Kabat-Zinn, *Kehon ja mielen viisaus*, Basam Books.