

Hyväksymistaidot (Reality Acceptance)

Mikä on hyväksyminen?

Hyväksyminen tarkoittaa sitä, että lakkaan taistelemasta tosiasioita vastaan. Se ei ole "tykkäämistä" tai "luovuttamista", vaan suostumista näkemään tilanne sellaisena kuin se on juuri nyt.

Hyväksyminen vastaa kysymykseen:

- Mitä tässä hetkessä on totta?

Ei niinkään:

- Miten tämän olisi pitänyt mennä?

Hyväksymistaidot auttavat erityisesti silloin, kun tilannetta ei voi muuttaa heti ja sisäinen taistelu lisää kärsimystä.

1) Tunnista ei-hyväksyminen

Kun huomaat nämä merkit, olet jo harjoittelemassa taitoa.

Kehossa

- Puristus rinnassa, vatsassa tai kurkussa
- Leukojen kiristys, nyrkkien puristus
- Levottomuus, kiire, "pois tästä" -olo

Ajatuksissa

- "Tämä ei ole reilua."
- "Tätä ei saa tapahtua."
- "Jos olisin tehnyt X, tätä ei olisi käynyt."
- "En kestä tätä."

Toiminnassa

- Välttely, pakeneminen, liiallinen selittely
- Raivoaminen, syyttely, loputon "miksi"-selittely
- Saman ajatuksen pyöriminen (ruminaatio)

Huomio: Ei-hyväksyminen on inhimillistä ja usein yritys suojautua kivulta. Pitkittyessään se yleensä lisää kärsimystä.

2) Radikaali hyväksyminen

Radikaali hyväksyminen tarkoittaa suostumista siihen, että tämä on nyt totta. Hyväksyminen ei poista kipua, mutta vähentää taistelusta syntyvää kärsimystä.

Esimerkkejä hyväksyvistä lauseista:

- Tämä sattuu - ja tämä on tapahtunut.
- En pidä tästä - ja tämä on todellisuutta juuri nyt.
- En voi muuttaa mennyttä - voin vaikuttaa seuraavaan askeleeseen.

Harjoitus: "Tämä on totta"

1. Nimeä tosiasiat (vain faktat, ei tulkintoja).
2. Lisää: "Ja se on totta."
3. Huomaa, muuttuuko kehossa jokin edes hieman.

Esimerkki: "Suhde päättyi. Se sattuu. Ja se on totta."

3) Käänä mieli takaisin

Mieli palaa helposti taisteluun - ja silloin se käännetään takaisin. Tämä on toistuva, lempeä harjoitus.

- Huomaa: "Nyt mieli taistelee."
- Valitse: "Käänän mielen takaisin hyväksymiseen."
- Tee pieni teko (hengitys, hartioiden lasku, lause "tämä on totta").

Esimerkki: "Ok. Hän teki noin. Se on totta. Mitä teen seuraavaksi järkevästi?"

4) Tahdonhalukkuus vs. jääräily

Tahdonhalukkuus

- Avoin ja joustava asenne: "Teen sen, mikä auttaa."
- Keskittyy seuraavaan viisaaseen askeleeseen
- Näkyy usein kehossa pienenä pehmenemisenä

Jääräily

- Jäykkä asenne: "Minä en suostu."
- Odottaa, että todellisuus muuttuu ennen toimintaa
- Näkyy usein kehossa kiristymisenä ja "lukkiutumisenä"

Pieni harjoitus: halukkuuden asento

4. Istu tai seiso hieman ryhdikkäästi.
5. Rentouta leuka ja hartiat 10 %.
6. Avaa kädet (ei nyrkkiin).
7. Sano: "Olen valmis ottamaan seuraavan askeleen."

5) Kehon kautta hyväksymiseen

Jos mieli väittää vastaan, keho voi auttaa ensin.

Puolihymy

- Suupielet kevyesti ylöspäin (ei tarvitse "esittää iloista").
- Pidä 30-60 sekuntia ja tarkkaile jännitystä.

Valmiit kädet

- Kämmenet ylöspäin, sormet rennosti 1-2 min.
- Lisää: "Tämä on totta. Voin olla tässä."

6) Irrota "miksi"-koukusta

Kysy: "Johtaako tämä ajatus toimivaan seuraavaan askeleeseen?" Jos ei, vaihda: "Mitä voin tehdä nyt, kun tämä on totta?"

Esimerkki: "Ok, tätä tapahtui. Mitä tarvitsen juuri nyt?"

7) Hyväksyminen tukee tunnesäätelyä

Hyväksyminen ei yleensä poista tunnetta heti, mutta se usein lyhentää tunneallan kestoa ja vähentää toissijaisia tunteita.

Tunteen hyväksyminen käytännössä

8. Nimeä tunne: "Tämä on surua / pelkoa / pettymystä."
9. Salli kehon tuntemus: "Suru tuntuu rintakehässä."
10. Lisää myötätunto: "Tämä on vaikeaa. Moni kokisi näin."
11. Tee pieni hoitava teko (vesi, kävely, lepo, yhteys tukeen).

Pieni muistilista

12. Mitä tosiasioita en hyväksy juuri nyt?
13. Miltä taistelu tuntuu kehossa?
14. Sano: "Tämä on totta."
15. Käänän mielen takaisin (uudestaan ja uudestaan).
16. Valitsen halukkuuden: mikä on viisas seuraava askel?
17. Tarvittaessa: puolihymy + valmiit kädet 1-2 min.

Viikon harjoitteluseuranta

Täytä lyhyesti kerran päivässä tai silloin, kun hyväksymistaitoja tarvitaan.

Päivä/pvm	Tilanne (fakta)	Taito/taidot	Mitä huomasin?	Seuraava askel

Voit halutessasi ottaa tämän paperin mukaan vastaanotolle ja käydä sitä yhdessä läpi.