



ILMARI KORTELAINEN

Universaali keho?

Itsen tarkkailu mindfulness-valmennuksissa

Tutkijat määrittelevät mindfulnessin hyväksyväksi tietoiseksi läsnäoloksi¹. Siihen tähtäävissä harjoituksissa kiinnitetään tietoisesti huomio kulloiseenkin hetkeen siten, että huomio pysyy yksilön välittömässä kokemuksessa. Läsnäolon kokemukseen pyritään suhtautumaan ei-arvioivasti². Yhteiskunnallisessa keskustelussa puhutaan myös laajemmin tietoisuustaidoista, joilla viitataan meditatiivisiin harjoituksiin ja niiden sovelluksiin hyvinvoinnin alalla³. Artikkelissa selvitetään, millaisia merkityksiä kehon tarkkailu saa mindfulness-koulutusten sosiaalisissa ympäristöissä ja millaisia kehonkuvia koulutuksissa esitetään⁴. Miten oletus universaalista kehosta sopii yhteen ruumiin ja sukupuolen moninaisuuden, erilaisten kehon kokemusten ja normeja rikkovien tuntemusten kanssa?

Ei ole enää uutinen, että mindfulnessista on tullut miljardiluokan bisnestä⁵. Liiketoiminta koostuu työelämään suunnatuista koulutuksista, sovelluksista, mindfulness-mittalaitteista, koulutusvideoista, valmennuskirjoista, konferensseista sekä lukuisista mindfulness-tuotteista, kuten värityökirjoista, tietokonepeleistä ja mobiilisovelluksista. Jo vuonna 2009 käytettiin pelkästään Yhdysvalloissa 4,2 miljardia dollaria mindfulness-perustaisiin terveys- ja hyvinvointipalveluihin⁶.

Meditatiivisista mindfulness-harjoituksista on tullut myös laajasti sovellettu työelämän valmennusmenetelmä. Esimerkiksi vuodesta 2007 eteenpäin toiminutta, Googlen markkinoimaa mindfulness-ohjelmaa kutsutaan nimellä Search Inside Yourself⁷. Ohjelmassa opetetaan läsnäolon taitoja yritysten johtajille ja työntekijöille. Valmennuksissa meditaatio tuotteistetaan työhyvinvoinnin välineeksi. Työn kuvaan kuuluu kyky seurata valppaasti omia subjektiivisia reaktioita. Kasvava ala ei tarjoa neutraalia viisautta, vaan sen painotuksia ja sanomaa on syytä tutkia huolellisesti.

Bisneksen ohelle on syntynyt tutkijoiden, toimittajien ja muiden mielipiteenmuodostajien ohjailemaa liikekehintää. On puhuttu uudesta brändättyjen tietoisuustaitojen ympärille muodostuneesta ja vaihtelevaan tahtiin eri maihin ehtineestä, runsaasti mediahuomiota herättäneestä ilmiöstä. Vaikka termi ”mindfulness-liike” viittaa heterogeeniseen joukkoon tutkijoita ja median edustajia, sillä kuvataan ilmiön rantautumista kulttuuriin ja sen ominaispiirteitä. Esimerkiksi Jeff Wilson kertoo viittaavansa termeillä ”mindfulness-liike” ja ”mindfulness-ilmio” kasvavaan joukkoon ihmisiä, jotka harjoittavat ja edistävät tietoisuuden tekniikoita⁸. Niiden alkuperä on jäljitettävissä buddhalaisiin kulttuureihin Aasiassa⁹. Wilsonin mukaan liikkeessä pyritään vaihtelevista motiiveista huolimatta viemään eteenpäin tietoisuuden tekniikoita¹⁰. Mikäli seurataan tällaista määritelmää, ryhmään

ei sisällytetä esimerkiksi tarkkailun menetelmien markkinointia ja levittämistä vahvasti kritisoivia tahoja.

Yhdysvalloissa ja Euroopassa liike uudistuu ja on saanut eri ympäristöissä toisistaan erottuvia paikallisväriytyksiä. Mindfulnessia ei näin ollen kannata kuvata pelkästään universaalein termein, jolloin henkilökohtainen moninainen meditaatiokokemus tulee helposti normitetuksi. Ilmiön suosion syiksi luetaan esimerkiksi työelämän valmennusmenetelmien tuotteistaminen palveluiksi sekä uusien elämänarvojen etsintä itämaisista kulttuureista¹¹. Tietoisuustaidot on kattokäsite, jonka alle asettuvat erilaiset meditatiiviset menetelmät, kuten buddhalaisen meditaation muodot ja mindfulness-perustaiset menetelmät. Lisäksi mindfulnessiin pohjautuvia näkökulmia sisältyy muun muassa hyväksymis- ja omistautumisterapiaan sekä dialektiseen käyttäytymisterapiaan. Kohdistan tässä artikkelissa huomioni erityisesti kahteen yleisesti tunnetuimpaan mindfulness-perustaiseen menetelmään: Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ja Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Tutkin näissä universaaliksi väitettyä ”itsen tarkkailun” kokemusta.

Yksi tietoisuustaitojen leviämistä käytännössä vauhdittanut tekijä on MBSR-menetelmä, jonka lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn loi vuonna 1979 perustaessaan stressin hoitoon keskittyvän klinikan Massachusettsin yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan. Kahdeksan viikon MBSR-ohjelma koostuu meditatiivisista harjoituksista, hatha-joogan muunnelmasta ja arkielämään tuotavista käytänteistä, kuten tietoisesta syömisestä tai tietoisesta kävelemisestä harjoittamisesta. Tieteellisissä instituutioissa jalostetulla MBSR-menetelmällä on monia kaupallisia sovelluksia. Kabat-Zinnin laajalle lukijakunnalle suunnattujen kirjojen ja hänen suosittujen yleisöluentojensa muodostamaa brändiä voi niin ikään pitää populaarina tuotteena¹². Tätä todistaa osaltaan myös luennoitsijana tehty yhteistyö Googlen kanssa.

Britanniassa mindfulness-liikkeen näkyvin hahmo, kliinisen psykologian professori Mark Williams, kehitti yhdessä John Teasdalen ja Zindel Segalin kanssa 1990-luvulla Cambridgessa kognitiivisen psykoterapian tueksi MBCT-intervention¹³. MBCT-koulutus perustuu MBSR-ohjelmille. Mindfulness on sittemmin levittäytynyt niin Yhdysvalloissa kuin Britanniassa monille yhteiskunnan osa-alueille kasvatuksesta rikosoikeuteen¹⁴. Kabat-Zinnin ja Williamsin koulutukset vaikuttavat välillisesti siihen, miten keho ymmärretään MBSR- ja MBCT-valmennuksissa ja nykyään esimerkiksi Britannian julkisissa terveystalveissa¹⁵.

Analysoin tässä artikkelissa kehonteoreettisesta näkökulmasta Williamsin nelituntista MBCT-koulutusvideota ”A Day of Mindfulness Practice and Dialogue with Mark Williams”. Se on kuvattu Crowne Plaza -hotellissa Chesterissä 3.–7. heinäkuuta 2015 pidetyssä konferenssissa. Aineisto on kerätty Chesterissä mainittuun MBCT-koulutukseen osallistuneen Steven Stanley kanssa. Harjoitustapahtumasta taltioitu videomateriaali on Stanleyn litteroima ja analysoitu yhdessä hänen kanssaan useissa istunnoissa kahden vuoden ajan.

Videoaineisto mahdollistaa koulutuksen kehonkuvan, toiminnan, ympäristön ja kielenkäytön kokonaisvaltaisemman analyysin kuin pelkkä tekstiaineisto. Moni mindfulnessin harjoittaja tutustuu tietoiseen läsnäoloon tietokoneruutujen, älypuhelimien, tablettien, tai mindfulness-mittalaitteiden välityksellä. Videon esittämän kehollisuuden kokeminen valottaa, kuinka harjoitus välittyy teknologian lävitse¹⁶. Koska mindfulness-tutkijat usein itse harjoittavat mindfulnessia, täytyy myös arvioida subjektiivisuuden vaikutusta tulkintaan ja tieteelliseen tutkimukseen¹⁷.

Osallistuva lähestymistapa kurssiin videon välityksellä tarkoittaa, etten ainoastaan analysoi videokuvaa ja siitä tehtyä litterointia. Sen lisäksi kokeilin samalla itse harjoituksia. Näin koulutuksista tavoitetaan harjoittajanäkölma. Osallistuvalla tutkimusotteella pyrin tunnistamaan videokoulutuksen esittämää meditatiivista kehon ja mielen kokemusta sekä sen suhdetta koulutuksessa käytetyn kielen toistuviin motiiveihin¹⁸. Tämä lähestymistapa mahdollistaa kehollisten nyanssien, kuten itsetarkkailun, monipuolisemman tunnistamisen. Esimerkiksi fenomenologinen ja post-kvalitatiivinen tutkimusote auttavat tuomaan kokemusta koskevia teorioita osaksi havainnointia¹⁹. Tätä filosofista artikkelia varten omaksun mediakulttuurin professorin Lisa Blackmanin affektiteoreettisen ja fenomenologisen tutkimusposition, jota hyödynnän osana havainnointia. Affektiteoria tutkii, miten kehon ja mielen kokemus sulautuu ympäristöön.²⁰

Koska subjektiiviseen kokemukseen vetoavalla osallistuvalla havainnoinnilla on rajoituksensa, analyysin taustatukena käytän videon litterointien lisäksi Williamsin oppilaan ja MBCT-kouluttajan anonymia haastattelua, joka on toteutettu 12. marraskuuta 2014 yhdessä Matthew Dragen kanssa²¹. Paikoin taustoitan videoaineistoa Williamsin oppaalla *Mindfulness. A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World* (2011) ja joh-

dannolla, jonka Kabat-Zinn on kirjoittanut Williamsin teokseen. Viittaa myös Kabat-Zinnin kirjaan *Olet jo perillä* (Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation in Everyday Life, 1994).²² Aineiston nojalla voi eritellä mindfulnessin ydinsanomien muotoutumista sen käyttöyhteyksissä.

Keskityn tässä artikkelissa pääasiassa aiemmin tutkimatta jääneisiin MBCT-koulutuksissa luotuihin yleistyksiin kehosta: koulutuksen universaaleihin piirteisiin. Erittelen muita koulutuksen juonteita yhdessä Stanleyn kanssa toisessa tutkimusartikkelissa²³. Universaalien piirteiden analyysi paljastaa kehollista kokemusta koskevia oletuksia, jotka otetaan MBCT-koulutuksissa usein annettuna, vaihtoehtoja vakavasti pureskelematta. Mindfulness-retoriikka korostaa neutraalia asennetta ja suhtautumista, mikä on osaltaan voinut vaimentaa koulutusten lähtöoletusten kritiikkiä²⁴.

Kriittinen lukutapani haastaa kysymään, onko mindfulness-kokemus sittenkin vahvemmin sosiaalisen ympäristön ja kielenkäytön muokkaamaa kuin artikkelissa käsiteltävä MBCT-koulutus antaa ymmärtää. Ehdotan, että ohjaajien, tutkijoiden sekä meditaatiota kouluihin ja työelämään integroivien tahojen on tultava tietoisemmiksi meditatiivista kokemusta koskevasta yleistyksistä ja harjoituksen suhteesta ympäristöön. Miten MBCT-koulutusten esittämä käsitys kehosta universaalina määrittää vallitsevaa ymmärrystä meditaatiokokemuksesta?

Mindfulnessin kriittinen tutkimus

Nykyään länsimaissa suositut tietoisuustaidot ammentavat vaihtelevin tavoin itämaisista meditaatioperinteistä. Kirjallisuudessa tehdään erottelu buddhalaisen ja alussa mainitun mindfulnessin psykologisen määritelmän välillä²⁵. Buddhalaisen kahdeksanosaisen polun seitsemättä askelta kutsutaan palin kielen käsitteellä *samma sati* eli oikeanlainen tarkkaavaisuus. *Sati* viittaa muistamiseen, jossa harjoittaja palauttaa mielensä valittuun kohteeseen, kuten hengitykseen²⁶. Kabat-Zinn kertoo omaksuneensa vaikutteita menetelmänsä niin vipassana-meditaatiosta kuin 600-luvulta alkaen virinneeestä zenbuddhalaisuudesta²⁷.

Harjoitusten historiaan viittaava selitysmalli on väistämättä yksinkertaistava. Lähes yhtä merkittävästi kuin buddhalaisuus, mindfulnessiin syntyyn vaikuttivat kognitiivisen psykologian kehonkuva, rentoutumismenetelmien kaupallistaminen 1970-luvulla ja kokemuksen mittaaminen kokeellisen psykologian keinoin²⁸. Kabat-Zinnin mindfulnessille antaman määritelmän, ”ei-arvioivan läsnäolon”, kaltaisia ajatuksia tapaa jo aiemmin muun muassa fenomenologiasta, hahmoterapiasta ja humanistisesta psykoterapiasta, kuten Viktor Franklilta.²⁹

”Ei-arvioiva läsnäolo” näyttääkin erilaisia ajatteluvirtauksia vasten paljon moniaineksisemmalla kuin mitä Kabat-Zinn ja Williams esittävät³⁰. Williamsin MBCT-koulutuksessa korostuvaa tietoisista läsnäoloa tulee tarkastella vain yhtenä mahdollisena tulkintana, jolla on omat painotuksensa ja reunaehdonsa. Siksi taustoitan lyhyesti tutkimuskulmaani mindfulness-harjoitukseen.

Mindfulness-menetelmien tutkimus keskittyi noin vuoteen 2010 asti psykologian, psykiatrian ja kasvatus-tieteen aloille³¹. Psykologiassa mindfulness-menetelmät mielletään interventioiksi eli käyttäytymiseen, terveyteen tai hyvinvointiin vaikuttaviksi toimenpiteiksi tai niiden yhdistelmiksi³².

Kehollisen kokemuksen rooli psykologian interven-tiossa ei kuitenkaan ole selvä. Esimerkiksi psykologiassa mindfulnessille annetuissa määritelmässä ei huomioitu kehollisuutta ennen 2010-lukua, koska sitä ei ollut riittä-västi käsitelty taustatutkimuksissa. Tämän jälkeen muu-tamia kehollisuuden tarkemmin huomioivia määritelmiä on esitetty³³. Kasvatustieteen teorioissa mindfulness-me-netelmät puolestaan kytketään esimerkiksi lasten stres-sinhallintaan tai opettajan ammatilliseen kehittymiseen, jolloin tunteet ja kehollisuus mainitaan osana opettajan asiantuntemusta³⁴.

Mindfulness-kritiikkiä on aiemmassa tutkimuk-sessa esitetty esimerkiksi kriittisen sosiologian näkökul-masta. Edeltävää kritiikkiä on syytä jalostaa: kriittisen sosiologian lähestymistapa on välttämätön, muttei vielä riittävä näkökulma mindfulnessiin. Tuntemastani alan sosiologisesta kirjallisuudesta puuttuu kehollisen koke-muksen yksityiskohtaisempi erittely, jossa arvioitaisiin kehon moninaisuutta mindfulness-koulutuksissa³⁵. Tut-kittaessa meditaatiokokemusta keskeiseksi kysymykseksi nousevat subjektiiviset keholliset merkitykset, joita esi-merkiksi MBCT-koulutuksissa esitetään, vapautetaan – ja mahdollisesti mekanisoidaan.

Chris Shillingin mukaan ruumiillista kokemusta on sosiologiassa ja filosofiassa tutkittu muun muassa osana Michel Foucault'n filosofiaan nojaavaa biovallan ana-lyysia³⁶. Yksinkertaisimmillaan valta nähdään toimintaa estävänä tai suoraan siihen puuttuvana hallintana. Kui-tenkin osa tutkijoista katsoo Foucault'n työn soveltuvan paljon hienovaraisempaan vallan erittelyyn. Esimerkiksi työelämän hallinta syntyy, kun ihmiset *osallistetaan* ruumiin tekniikoihin. Osallistuessaan tekniikoihin yks-ilöt itse alkavat tarkkailla ja hallita itseään.³⁷ Näistä tek-niikoista yksi esimerkki on mindfulness-harjoitus, jossa omien reaktioiden tarkkailusta tulee ihmisen olemista määrittävä tekijä.

Käsitys mindfulnessista ruumiintekniikkana kuvaa perustellusti sen avulla toteutettua hallintaa, mutta kuvaus vaatii kohdistamista. Puhtaasti biovaltaan kes-kittyvä teoria ei tee täyttä oikeutta erilaisille kokemuk-sille, joita meditatiivinen mindfulness-harjoitus avaa³⁸. Mindfulnessia yhteiskuntatieteellisistä näkökulmista ovat tarkastelleet esimerkiksi Ronald Purser, David Forbes ja Adam Burke. He esittävät, että mindfulness on muovau-tunut osaksi yksilöiden uusliberalistista hallintaa erityi-sesti työelämässä. Hallinta ei Purserin ja kumppaneiden mukaan toteudu välittömästi, vaan työelämään tuotu mindfulness-valmennus koului yksilöitä, jotka vapaasti valitsevat oman vapautensa kontrolloinnin³⁹.

Kritiikistä huolimatta tietoisuustaitoharjoitukset eivät kaikissa ympäristöissä vaikuta osallistujiin koulutuksissa tarkoitettuun tavoin, eivätkä mindfulness-harjoitukset pel-

kisty vain yksilöiden taloudelliseen hallintaan⁴⁰. Yhtäältä meditaation harjoittaminen voi tuottaa arvaamattomia vaikutuksia, joita koulutuksissa ei osata ennakoida. Toi-saalta koulutusten universaalit piirteet saattavat peittää yksilön näkyvistä mindfulnessiin sisältyviä ideologisia kä-sityksiä ja arvostelmia ruumiillisuudesta.

Shillingin tapaan näen, että hallintaan keskittyvä ruumiinsosiologinen teoretisointi jättää marginaaliin ni-menomaan eletyn kehon kokemuksen⁴¹. Ruumiinsosio-loginen tarkastelu jää helposti etälle konkreettisista val-takäytännöistä, joita esimerkiksi fenomenologinen lähes-tymistapa pyrkii tavoittamaan palaamalla kehollisen koke-muksen perustaan. Kokemuksellisuuden introdusointi ruumiinsosiologiaan ei hukkaa yhteiskunnallista kri-tiikkiä. Päinvastoin mindfulness-tutkimuksen kriittiset äänet ovat ehdottaneet, että kehollinen kokeminen yh-distyneenä teoriaan toimii kritiikin muotona. Tällainen kriittinen meditaatio avaa myös poliittisen aktivismin uusia muotoja, jolloin yhteiskunnallinen tarkastelu ei jää vain teoreetikkojen yksinoikeudeksi⁴². Samoin fenome-nologinen erittely auttaa tarkentamaan kehon hallinnan kokemuksellisia piirteitä, jotka ovat muuten vaikeasti tunnistettavissa.

Kun pohditaan mindfulnessin paikkaa yhteiskun-nassa, ei voida vedota MBSR-menetelmän kehittäjien omiin tulkintoihin menetelmästä. Erityisesti viime aikoina Kabat-Zinn itse on korostanut – melko yleisin sanakääntein – sosiaalisia arvoja huomioidessaan ”suh-teemme koko planeettaan”⁴³. MBSR-koulutukset ja koulutusten markkinoijat eivät välttämättä pysy riippu-mattomina, jos taloudelliset intressit ohjaavat MBSR-oh-jelmien levittämistä. Kommentaattorien mukaan yritys-maailman rakenteellisten ongelmien syvälinen kritiikki jää alalla marginaaliin, koska MBSR-menetelmä itsessään osallistuu suuryritysten taloudellisten intressien tuke-miseen⁴⁴. Esimerkiksi Kabat-Zinnin MBSR-menetelmää on pyritty integroimaan useisiin yhteiskunnallisiin instituutioihin ja hakemaan hyväksyntää kognitiivisen psykologian tutkimuksen lisäksi myös liikkeenjohdon piiristä ja monilta muilta tahoilta⁴⁵. Purserin kaltaiset tutkijat eivät anna yksityiskohtaisempaa vastausta siihen, miten mindfulnessin leviämiseen linkittyvät taloudelliset intressit ja tuotteistaminen vaikuttavat edelleen kehotie-toiseen kokemukseen ja sen esittämiseen⁴⁶.

Samoin kuin mindfulnessin ja mindfulness-koulu-tusten taloudelliset yhteydet, myös mindfulnessin suhde sen hengellisiin ja uskonnollisiin juuriinsa kaipaa lisätutkimusta. Hengellisten piirteiden kitkeminen MBCT:n meditaatioharjoituksesta voidaan tulkita pyrkimyksenä myydä mindfulness laajemmille yleisöille, jotka karttaisivat hengellisyyttä sisältäviä meditaation muotoja. Mind-fulnessin paikkaa yhteiskunnassa onkin tulkittu suhteessa buddhalaisiin meditaatiooperinteisiin. Sekularisoiduissa MBCT:n tai MBSR-menetelmän koulutuksissa ei huo-mioida esimerkiksi buddhalaisen modernismin monia pyrkimyksiä. David McMahan toteaa, että buddha-lainen modernismi ei pidä ymmärtää ainoastaan buddha-laisuuden länsimaalaistamisen projektina. Sen sijaan

”Alleiviivamalla kielen ja kokemuksen monivivahteista suhdetta pystytään tarttumaan mindfulness-diskursseissa tuotettuihin yksinkertaistuksiin.”

keskeiset buddhalaisuudet levittäjät lännessä, kuten Anagārika Dharmapāla, Daisetz T. Suzuki tai neljästoista Dalai Lama, ovat tuoneet buddhalaisia käsitteitä länsimaihin pikemminkin kritisoidakseen lännen kolonialismia.⁴⁷

Mittaukseen perustuvissa psykologisissa mindfulness-tutkimuksissa huomiotta jäävät yhtä lailla näkökulmat, joissa kehon kokemuksellisuus kokonaisvaltaisena harjoituksena korostuu⁴⁸. Tällaisia näkökantoja ovat esittäneet Yhdysvalloissa esimerkiksi Richard Shusterman ja Suomessa Timo Klemola. Pierre Hadot’n ja Klemolan korostamassa ”filosofian harjoituksessa” meditatiivinen kokemus kytkeytyy kokonaisvaltaisiin kehollisiin harjoituskulttuureihin⁴⁹. Drydenin ja Stillin tapaan katson, että meditatiivinen tarkkailu voidaan istuttaa toisistaan poikkeaviin kulttuurisiin käsityksiin todellisuudesta, kuten terapiatyöhön, aktivistiryhmiin, bisnekseen, uskonnollisiin liikkeisiin ja sotilaskoulutukseen. Harjoituskulttuurit rakentavat kognitiivisen psykologian tieteellisen tiedontuotannon tavoille vaihtoehtoja nojaamalla vastakulttuurien olemisen tavoille.⁵⁰

Mindfulnessin monitulkintaisuuden ytimessä ovat kokemuksen ja kielen suhteet. Kehon kokemuksen subjektiivisuuden ja kielellisen kontekstin yhteyttä käsittelee muun muassa Paul Ricœur fenomenologisessa hermeneutiikassaan. Ricœurilla eletty kehon kokemus on sosiaalisessa kommunikaatiossa kielellisesti välittynyttä, minkä vuoksi kieli myös muokkaa kehon kokemusta⁵¹. Fenomenologia ja affektiteoria tarjoavat välittävän lähestymistavan, joka tekee oikeutta meditatiivisten harjoitteiden puhuttelevuudelle. Fenomenologisilla työkaluilla voidaan asettaa kyseenalaiseksi mindfulness-koulutuksissa helposti toistuvaa kokemuksen ja kielellisen kontekstin välistä erottelua.

Mindfulness-tutkimuksessa kokemusta yksinkertaistetaan siis puolin ja toisin. Sosiologisessa kritiikissä kokemus ilmenee sosiaalisena hallintana ja psykologisesti suuntautunut mindfulness-tutkimus usein korostaa kaikille ihmisille yhteistä meditatiivista kokemusta, jossa esimerkiksi meditaatioympäristöllä ei nähdä vaikutusta⁵². Alleiviivamalla kielen ja kokemuksen monivivahteista suhdetta pystytään tarttumaan mindfulness-diskursseissa tuotettuihin yksinkertaistuksiin.

Universaali keho

Williamsin video on edustava esimerkki alansa tuotoksista. Se käyttää pitkälti samoja avainkäsitteitä, kategorioita ja kehonkuvia kuin muutkin MBCT-koulutukset. Videon sisältö muistuttaa MBSR-koulutuksia, joihin olen Suomessa osallistunut. Williamsin tapa ohjata harjoitukseen osallistujia toimii ruudultakin seurattuna, vaikka videoformaatti luo etäisyyttä. Tutkimuskäytössäni oleva video MBCT-koulutuksesta on tuote, jonka kuluttajat voivat ostaa ja ladata 35 punnan hintaan oppiakseen mindfulnessia. Suuri joukko osallistujia on maksanut koulutuksesta. Samoin Williamsin kirjaa kaupataan populaarina tuotteena: teoksen *Mindfulness. A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World* kansilehdessä kerrotaan sen olevan ”elämän mullistava *bestseller*”. Näin itsereflektiivisyydestä tulee myytävä hyödyke.

Michal Pagis ehdottaa, että meditaatio ja jooga perustuvat pitkälti itsereflektiivisyydelle eli omien kokemusten tarkkailulle⁵³. Jälkitekollista myöhäismodernia aikaa on usein luonnehdittu itsereflektiivisyyden tai refleksiivisyyden leimaamaksi, ja tämä tekee meditaation ja joogan nykyisen nosteen erityisen kiintoisaksi⁵⁴. Kehon reaktiot

”Koulutuksen ympäristö ja ilmapiiri luovat käsityksiä siitä, kuinka meditatiivinen kokemus voi ja saa tapahtua.”

ovat olennaisessa osassa tämän itsetietoisien kulttuurin muodostumisessa.

Yhdessä Steven Stanleyn kanssa kehittämäni käsite 'universaali keho' perustuu ajatukseen, että ihmisiä koulutaan seuraamaan sosiaalisesti normitettua ja idealisoitua käsitystä kehosta. Tarkemmin ottaen universaali keho viittaa ideaaliin, jonka mukaan kaikki ihmiset jakavat tiettyjä samoja kehollisia kokemuksia, ja että yleisävien kielellisten kategorioiden luoma kehonkuva vastaa elettyjä kokemuksia⁵⁵. Näin ihmiskehojen vaihtelevia, rikkaita, moninaisia ja kenties epäsovinnaisiakin kokemuksia voidaan pelkistää kapeasti rajattujen kokoavien periaatteiden mukaisesti. Ajatus universaalista kehosta tyypittelee henkilökohtaista ja elettyä kokemusta objektiivista tieteellistä tarkastelua muistuttavin pelkistyksin⁵⁶.

Esimerkiksi mindfulness ja sen sisältämät kielelliset kuvaukset saatetaan esittää yleispätevästi itsen hoitoon sopivana mallina MBCT:n sille antamassa muodossa. Williamsin kokouksen esittelylehtisessä mindfulness-harjoitusta kuvataan ”meidän harjoituslaboratorionamme”, ”jossa havahdumme mielen, tunteiden ja impulssien totunnaisiin kaavoihin”⁵⁷. Yleistävä esitys ”meidän” mindfulnessista kehonkuvaltaan neutraalina laboratoriona voi kuitenkin ohittaa esimerkiksi sukupuolen, seksuaalisuuden, sosiaalisen luokan, henkisyden tai ruumiin erilaisuuden kokemukseen liittyviä tuntemuksia, jotka eivät istu kaikkiin MBCT:n lähtökohtiin tai oletuksiin kehosta.

Kuvailen aluksi, miten käsitys universaalista kehosta nähdäkseni muodostuu Williamsin koulutuksessa. Eritellen sitten hänen koulutuksessaan toistuvia tapoja rakentaa universaalista kehoa. Kuten Dryden ja Still korostavat, MBCT-koulutuksen osallistujat oppivat ohjaajan mielen ja ruumiin kokemuksen välityksellä⁵⁸. Siksi tut-

kimuksen kohteeksi tarkentuvat seuraavat koulutuksen rakenteet: 1) Millaisessa ympäristössä universaaliksi oletettua kokemusta opetetaan? 2) Millaista ohjaajan kuvaama kehon tarkkailu on? 3) Mitä käsitteitä Williams käyttää kuvatessaan MBCT-harjoituksen kokemusta? 4) Miten ohjaaja ja ohjattava ovat vuorovaikutuksessa keskenään MBCT-koulutuksissa? 5) Millaista on MBCT-koulutusten yleinen avainkäsitteistö, jolle kehon kokemusta koulutuksissa käännetään?

Williamsin koulutusvideolla paikallista mindfulness-kokemusta määrittävät Crowne Plazan kallis interiööri teknisine välineineen ja salin sivuille aseteltuine kukkineen⁵⁹. Williams itse istuu muita ylempänä puhujakrokkeella, takanaan meditaatiokello ja kirkas valo. Mindfulness-kouluttajista koostuva yleisö synnyttää ilmapiirin, jossa jo jaetaan joitakin yhteisiä näkemyksiä siitä, miten mindfulnessia tulee harjoittaa⁶⁰. Affektitutkimuksen näkökulmasta koulutuksen ympäristö ja ilmapiiri luovat käsityksiä siitä, kuinka meditatiivinen kokemus voi ja saa tapahtua. Itsen tarkkailun ”elämää mullistavaa” kokemusta koulutetaan siis hotelliympäristössä, riittävän varakkaille MBCT-kouluttajille. Williams pyytää osallistujilta yksinkertaisesti: ”huomioikaa tämä keho, tämä asento”. Millaista tämä kehon huomiointi on – mitä elementtejä se pitää sisällään?

Mindfulness-koulutusten yhteydessä universaali keho viittaa oletukseen, että itsen tarkkailun menetelmä automaattisesti tuottaa jokaiselle ihmiselle samanlaisia yleisiä tuloksia riippumatta koulutettavan omasta kokemusmaailmasta. Williamsin kirjan johdannossa Kabat-Zinn esittää, että mindfulnessin ytimenä on ”universaali” kyky⁶¹. Kirjassaan Williams kuvaa meditaation periaatteita ”ikuisiksi totuuksiksi” ja esittää ”puhtaan tietoisuuden mahdollistavan maailman kokemisen suoraan”⁶².

Vielä seikkaperäisemmin Williamsin koulutuksen videon litteroinnista paljastuu, miten opetettava puhdas kokemus on Williamsille luonnonvoimaan verrattavissa oleva ilmiö⁶³. MBCT-koulutuksen toteamukset universaalista ja suorasta kokemuksesta kertovat vahvasta oletuksesta, että mindfulness-harjoitus tuottaa kaikille ihmisille samankaltaisen, jollain tapaa perustavan meditatiivisen kokemuksen.

Universaaliksi käsitetyn MBCT-menetelmän ytimessä on Pagisin mainitsema omien kokemusten tarkkailu. Kokemusten tarkkailu on vain yksi MBSR:n ja MBCT:n piirre. Esimerkiksi Kabat-Zinn antaa mindfulness-harjoitukselle erilaisia merkityksiä tilanteesta riippuen: Tieteellisissä yhteyksissä puhutaan mindfulnessista kapeammin ei-arvioivana tämän hetken ”tarkkailuna”. Populaareissa kirjoissaan Kabat-Zinn korostaa tämän lisäksi laajempaa itsen tietämistä. Myös Williamsin koulutuksessa esille nousevat molemmat mainitut puolet, mutta kapeampi tarkkaileva jäsenitys määrittää ohjauksen ydintä. Läpi koulutuksen Williams ohjeistaa yleisöä ”vain huomioimaan”, ”tarkkailemaan”, ”aistimaan”, ”tunnistamaan”, ”tutkimaan” ja ”katsomaan mieltä”. Jokaisen hengityksen ”laatu” pyritään tarkkailemaan.

MBSR:n tavoin myös MBCT muovattiin vähitellen nykyiseen muotoonsa. Menetelmän alkuperäinen nimi oli ”Attentional Control Training”. Alun perin menetelmä seurasi 1960-luvun kognitiivisten terapioiden perinnettä ja vetosi jokaisessa kohdassa tieteelliseen evidenssiin. Vuonna 2002 työryhmä kehitti menetelmää eteenpäin, ja tässä vaiheessa sitä ryhdyttiin kutsumaan MBCT:ksi⁶⁴. Toisin kuin aiempi nimi antaa ymmärtää, vuonna 2015 Williams korostaa, ettei ”kyse ole kontrollista”⁶⁵. Koulutuksissa Williams kuitenkin toistaa jatkuvasti erilaisin muunnelmin, että läsnäolon hallinta on ”mielen tarkkailua”. Näin kehon kokemus esitetään tutkimusobjektin kaltaisena kohteena. Nämä muodot rakentavat tarkkailevaa kehonkuvaa.

Drydenin ja Stillin mukaan Williamsin ja hänen kollegoidensa tieteelliset saavutukset psykologian alalla olivat tärkeässä asemassa, kun Kabat-Zinnin MBSR-ohjelmaa ryhdyttiin tuomaan osaksi kliinisen psykologian tutkimusta⁶⁶. Dryden ja Still lukevat modernin mindfulnessin kehittäjät, kuten Williamsin, osaksi tieteellisen psykoterapian traditiota, joka tukeutuu kuuliaisesti näyttöön pohjautuviin käytäntöihin. Tärkeänä poikkeuksena näyttöön perustuvista käytännöistä MBCT:n kehittäjät lisäsivät mukaan vuonna 2002 tarpeelliseksi katsotun mindfulness-ohjaajan oman harjoituksen. Samalla syntyi kuitenkin uudenlainen tilanne, jossa MBCT-koulutukseen osallistujat oppivat paitsi omasta meditaatioharjoituksestaan myös ohjaajan kielellisesti välittämän mielen ja ruumiin kokemuksen avulla.

Ei ole vielä riittävästi tutkimustietoa siitä, kokevatko mindfulness-harjoittajat kokemuksen välittyvän opettajalta muutenkin kuin kielellisesti, esimerkiksi affektiivisesti tai vaikeammin sanallistettavan henkisen kokemuksen muodossa. Dryden ja Still korostavat, että ohjaajan aseman muuttaminen osana MBCT:n kehittämistä ei kuitenkaan

ollut tieteellisesti perusteltu.⁶⁷ Muutos mahdollistaa sen, että ohjaaja ottaa vahvan roolin ohjattavien kokemusten kääntämisessä MBSR-menetelmän ja MBCT:n kielelle. Millainen sitten on Williamsin käsitys tarkkailusta?

Williamsin koulutuksessa ja kirjassa toistuu tarkkailun kuvaaminen ”mielen katseluna” eli ajatusten seuraaminen kuin mielen teatterina: ”Meditaatio valmentaa mieltä, jolloin voit tietoisesti ’nähdä’ omat ajatuksesi sellaisena kuin ne ilmenevät. Niin voit elää elämääsi sellaisena kuin se ilmenee tässä hetkessä.”⁶⁸ Williams kuvaa meditaatiokokemusta toistuvasti näköhavaintoon verrattavana aktina. Näkeminen esiintyy yksilön miellensäisenä ”sisäänpäin katsomisena”. Näissä kohdissa koulutusta korostuu mielen akti, mutta kehosta ei enää puhuta. Tämä voi johtua siitä, että Williams on klassisen kognitiivisen psykologian näkökulmasta tottunut kuvaamaan meditaatiokokemusta ensisijaisesti mentaalilaisina akteina, ei käsittelemään kehollisen kokemuksen kaikkia ulottuvuuksia. Keho jää harjoitusten yhteydessä maininnan tasolle ja sitä käsitellään tarkkailtavana objektina.⁶⁹ Williamsin käyttämä metafora ”mielen teatterista” yleistää sen, miten tietoisuutta lähestytään koulutuksessa ja miten monimutkaiset mielen prosessit käsitetään MBCT-diskurssissa yleisemmin.

Williams tunnistaa, että harjoituksissa voidaan tarkkailla negatiivisia tai positiivisia tunteita. Samalla hän ohjauksessaan korostaa yhä uudelleen tunteiden ja tuntemusten käsittelyä nimenomaan tarkkailemalla. Tarkkailun aktista, jossa ”mieli nähdään”, tulee koulutuksessa toistuva motiivi, joka on Williamsin vastauksissa mukana, kun hän kommentoi osallistujien vaihtelevia tunteita⁷⁰.

Williamsin ohjauksissa välittyvä objektivoiva ote meditaation lisäksi itse kehon kokemuksiin. Ohjauksen yksityiskohdat vahvistavat käsitystä, että koulutusessioissa pystyttäisiin tavoittamaan Williamsin luonnehtima ”laboratoriomainen” lähestyminen kehon kokemukseen⁷¹. Williams ohjaa kokemusta harkiten:

”[Tunnistetaan] istuva keho, sen asento juuri nyt. Tuomme huomiomme hengitykseen. Ehkäpä ensin keskitytään tietoisesti hengitykseen, kun tarkkailemme sitä nenässä, sieraimissa... Panemme merkille, yritämmekö saada jotain tapahtumaan tai yritämmekö olla jotenkin erityisiä. Ikään kuin... tarkkaavaisuus ladattaisiin jo odotuksilla. Ja tutkimme, voimmeko päästä tästä irti, jos huomaamme sen. Ja palaamme takaisin yksinkertaisuuteen, pelkän sisäänhengityksen ja uloshengityksen tavallisuuteen.”⁷²

Aiempi meditaatiokokemukseni auttaa käsittämään, että Williamsin ohjeet jättävät tulkinnan taakan ohjattavalle. Huomaan kuitenkin, että pienin painotuksin Williams antaa ohjeita siitä, miten kokemuksen tulee olla ”yksinkertainen”, ei ”erityinen”. Edellä esitetty lainaus painottaa, kuinka erityisyys tai odotukset eivät kuulu harjoitukseen. Sen jälkeen ohjauksessa annetaan kolme vaihtoehtoa ”tuntemusten sävystä” (*tone*): ”epämiellyttävä, miellyttävä, neutraali”.

Williams auttaa erittelemään mielensisältöjä: erilaisia reaktioita ”tutkitaan” etäännytetysti⁷³. Samoin korostuu kokemuksen yleisten kategorioiden luominen. Koulutuksessa toistuvasti esiintyvää ihmismielen ”erityisyyden” välttelyä ja kokemusten luokittelua voidaan pitää universaalien kehon vasta hyvin hienovaraisina ilmentyminä. Williamsin ohjaus luo neutraalin pinnan alla normeja sille, millainen meditatiivinen kokemus saa olla: ei ainakaan erityinen, odottava, epätavallinen tai monimutkainen.

Williamsin erittely voitaisiin tulkita vain viitteelliseksi ohjeeksi, joka kiinnittää huomiota meditaatiokokemuksen harjoittamiseen. Tällainen tulkinta kuitenkin nimenomaan ohittaa sosiologisen ruumiintutkimuksen tarkennuksen liian yksinkertaisiin kehon ja kielen suhdetta kuvaaviin malleihin. Itse asiassa tulkinnassa sitoudutaan mindfulness-ohjelmien jakamaan taustaoletukseen, jonka mukaan sanat voidaan ymmärtää pelkkinä kokemusta ohjaavina viitteellisinä seikkoina. Tällöin meditatiivista kokemusta pidetään yliveritaisena verrattuna mielikuvien ja kielen kykyyn vaikuttaa kokemuksiin esimerkiksi ideologisesti. Kuitenkin Williamsin ohjauksessa oletetaan nähdäkseni paljonkin siitä, millaisiin raameihin meditaatio saa asettua, millainen meditoivan mielen on lupa olla, ja mitä se ei voi olla tämän koulutuksen kehikossa.

Stanley ja Longden toteavat, että kokemuksen universaalisuus korostuu mindfulness-koulutuksissa, kun niissä johdonmukaisesti käytetään englannin kielen monikon ensimmäistä persoonapronominia ”me” (*we*)⁷⁴. Samoin Williams nojaa vankkumattomasti me-muotoon ohjattaessa osallistujien kehollista kokemusta. Kirjassaan Williams ja Pennman käyttävät ilmauksia kuten ”me kaikki” tai ”me jaamme” kuvatessaan mindfulness-kokemusta⁷⁵. Williams käsittelee ristiriitaisesti opettajan aseman synnyttämää haastetta. Hän pyrkii ehdottamaan erilaisia tulokulmia kehon kokemukseen, muttei koskaan suoraan käske ohjattavia. Ohjaajan kehollisen kokemuksen sanallistaminen välittää ymmärrystä ohjattaville siinä määrin, että haastattelemani MBCT-ohjaaja toteaa: mindfulness kommunikoidaan (kielellisesti tai ei-kielellisesti) ohjaajan kokemuksen kautta⁷⁶. Williamsin omasta ohjaajapositiosta ja hänen tieteellistä puhetapaa mukaillevasta tavastaan kuvata harjoitusta tulee nyt ”meidän” kokemustamme. Myös tieteellisiin detaljeihin viitataan pitkin koulutusta suoraan.

Stanley ja Longden kuvaavat MBSR-koulutusten kielen olevan usein diplomaattista ja ei-hierarkkista, mutta silti ohjaaja kontrolloi harjoitustilannetta merkittävästi⁷⁷. Williamsin videoruudulla antamia ohjeita seuraten en takerru ajatuksiin tai tuntemuksiin vaan tarkkailen niitä, annan niiden mennä. En koe tarvetta ”palata yksinkertaisuuteen”, kuten Williams ehdottaa. Kokemukseni piirissä tunnen monimutkaisempia, hämmentäviä, kriittisiä ja vaikeita tunteita, jotka eivät vaikuta enää sopivan yksinkertaisuuden olettamukseen. Palaan silti Williamsin ohjaamana ”pelkkään tai puhtaaseen yksinkertaiseen olemisen kokemukseen”⁷⁸. Williams

tarkentaa ohjausta opastamalla, ettei tarkkailussa tule mennä kokemukseen väärällä tavalla, ”rynnäten” tai ”häitäillen”. Retorisesti pyrkimys puhtaaseen kokemukseen muotoillaan ikään kuin ihmisen mieli itsessään toimisi tutkimusvälineenä:

”Jatketaan tätä tutkimusta”
”Millainen hengitys on, sen laatu?”
”Tarkkailkaa hetkittäin”
”Huomatkaa tämä keho, kehon asento”
”Huomaa, mihin mieli meni”
”Tämä on tärkeä havainto”

Koulutuksessa mielletään ruumis objektina tai paikkana, jonka sisälle ikään kuin mennään ja katsotaan kehon kokemusta Williamsin sanoin ”laboratoriossa”. Subjektiiivinen kehon aistiminen muokkautuu jatkuvassa ulkoisessa tarkkailussa. Objektivoiva ja näennäisesti tieteellinen tapa tarkastella kehoa jatkuu johdonmukaisesti luonnontieteellisten metaforien ketjussa, jossa ”gravitaatio” tulee ”laboratorion” tapaan toistuvaksi teemaksi⁷⁹. Williams kuvaa ”kykyämme nähdä mieli”. Hänen mukaansa ihmisen ”ego” on ”kuin painovoima” ja ”luonnon voima”. Hän puhuu ”harjoitusvälineistä” ja ”tutkimisesta”.⁸⁰ Välillä Williams viittaa luonnontieteellisten kuvausten rinnalla luonnonilmiöihin, kuten sään vaihteluun tai joen virtaukseen, joiden funktio on edelleen korostaa kokemuksen väitettyä objektiivisuutta.

Edellä kuvatuissa esimerkeissä koulutusten kehoa käsittelevä kieli muistuttaa biopoliittista kuvausta valasta. Koulutuksen gravitaatioon viittaavissa metaforissa ruumiin tekniikoihin osallistaminen sisältää esimerkiksi käsityksen kehon kokemuksesta jonakin tutkitavana objektinomaisena tai gravitaatiolain kaltaisena välttämättömänä voimana. Samalla kuvaukset kaikille kehoille yhteisestä painovoimasta esitetään kokemusta vapauttavana, ei-kontrolloivina. Stanley ja Longdenin käsitys ohjaajan roolista viittaa hienovaraiseen epäsuoraan kontrollointiin.

Näennäisfysiologinen kieli

Luonnontieteellinen ja mekanistinen sanasto näyttää muodostuvan toistuvaksi motiiviksi, objektiivista tarkkailua korostavaksi metaforien verkostoksi, jolla Williams kuvaa mielen ja kehon toimintoja⁸¹. Populaarissa kirjassaan Williams yleisemmin käyttää vastaavia termejä, jotka samalla ovat osa MBCT-interventioita. Esimerkiksi ”automaattiohjauksella” tai arkisemmin ilmaistuna ”autopilotilla” (*automatic pilot*) viitataan hyvin laajaan kokemuksen alueeseen, joka ei ole tietoista toimintaa. Koulutuksessa käytetyt termit toistuvat jälleen Williamsin kirjassa hänen verratessaan mieltä tietokoneeseen:

”[A]utopilotilla [mieli] voi ylikuumentua liian monista ajatuksista, muistoista, ahdistuksen aiheista ja tehtävistä – aivan kuten tietokone, jossa liian monta ikkunaa on jäänyt

”Mindfulness-kursseilla opettuja keinoja ilmaista kehon ja mielen kokemusta kielellisesti kutsutaan ’sanoittamiseksi’.”

auki. Mielesi hidastuu. Voit kokea itsesi uupuneeksi, hermostuneeksi, hätääntyneeksi ja kroonisesti tyytymättömäksi elämään. Ja jälleen, aivan kuten tietokone, saatat hyyytä – tai järjestelmä voi jopa kaatua.”⁸²

Edellä mainittuja termejä, kuten ”autopilotti”, esiintyy yhtä lailla tavallisessa kielenkäytössä. Mindfulness-kentällä nämä ilmaukset muuttuvat yhdenmukaistetuksi kielenkäytöksi, jota seurataan kaikissa MBCT-koulutuksissa. Säännönmukaisuus tekee ilmauksista koulutusten tavaramerkkejä, joilla Williamsin kouluttamat mindfulness-opettajat viittaavat tiettyihin MBCT-harjoitusten vaiheisiin. Myös ohjaajan oman harjoituksen kehollisuus on listattu ”mindfulness-perustaisten interventioiden opetuksen arviointikriteeristöissä”⁸³. Williamsin esitys kehosta meditaatioissa syntyy sekä opettajan positiosta että mindfulnessin harjoittajan positiosta.

Williamsille ominaisten objektivoivien kuvausten lisäksi MBSR- ja MBCT-koulutuksissa toistuu mindfulness-erityissanasto, jota käytetään kaikilla menetelmien kursseilla. Koulutettaville annetaan käsitteitä ja kategorioita, joilla kokemusta lähestytään. Toistuvia avainsanoja Williamsin, Kabat-Zinnin ja heidän oppilaidensa mindfulness-koulutuksissa ovat edellä mainitun ”automaattiohjauksen” lisäksi esimerkiksi ”sanoittaminen” (*language*), ”tekemisen tila ja olemisen tila” (*doing mode / being mode*), ”hyväksyntä” (*acceptance*) ja ”keho–mieli-yhteys” (*mind-body connection*)⁸⁴. Williams kertoo yleisölle, millainen ”mielen rakenne” on: se siirtyy kohteesta toiseen, eikä pysy yhdessä kohteessa kauaa. Hän sanoo: ”Me kutsumme sitä mielen vaelteluksi [*mindwandering*]”⁸⁵. Mindfulness-kursseilla opettuja keinoja ilmaista kehon ja mielen kokemusta kielellisesti kutsutaan mindfulness-kirjallisuudessa sekä -ohjauksissa

”sanoittamiseksi”. Kokemuksen uudelleenmuotoilu ”sanoittamisena” on yksi mindfulness-koulutuksissa toistuva yhdenmukainen elementti.

Stam kiinnittää huomiota behavioristisen psykologian käyttämään näennäisfysiologiseen tutkimuskieleen. Hän katsoo, että esimerkiksi behaviorismin uranuurtaja B. F. Skinner ymmärsi psykologian käsittelemän ruumiin samaan aikaan ihmisen ja eläimen (nisäkkään) ruumiin kaltaisena, muttei kuitenkaan fysiologian kuvaamaa kehoa vastaavana. Stamin mukaan Skinnerin näennäisfysiologisen kielen määrittämä ruumis ei kuulu mihinkään tiettyyn lajiin. Näin Skinnerin kuvailema ihmisruumis on tiettyyn tarkoitukseen luotu abstraktio.⁸⁶

Stam esittää myös yleisemmin, että 1900-luvun alkupuolen psykologian kielelle oli tyypillistä abstrakti kuvaus kehosta ja kokemusten universaali tyypittely. Näennäisfysiologisen tutkimuskielen luominen oli 1900-luvulla tarpeen, kun kehon kokemusta alettiin mitata laajoista aineistoista ja epämääräisyyttä ja epäselviä kokemuksia eliminoitiin.⁸⁷ Williamsin ohjauksessa meditatiivista kokemusta luetaan ja koetaan edelleen näennäisfysiologisen kielen linsseillä, kuten abstraktiot meditoivasta kehosta, objektiivista metakognitiota korostavat termit ja luonnontieteellisen kielen metaforat sekä mekanistiset kielikuvat osoittavat.

MBCT:n keskustelullinen rakenne

Kehoa kuvaavien kategorioiden lisäksi universaalit piirteet korostuvat, kun tarkastellaan MBSR- ja MBCT-menetelmien keskustelullisia rakenteita. Esimerkiksi ”kysymyssarjat” opettajan ja oppilaiden välillä ovat sekä MBCT- että MBSR-koulutuksissa toistuva malli. Stanley

”Osallistujien omien kokemusten kääntäminen koulutusten kategorioihin on keino yhdenmukaistaa vaihtelevia kokemuksia. Yhdenmukaistettu läsnäolo taipuu helposti jaettavaksi ohjelmaksi.”

ja Longden ovat kuvanneet Williamsin esittämiä kysymyssarjoja laajemman MBSR:ään keskittyvän koulutusmateriaalin pohjalta⁸⁸. Oheinen malli tarkentaa muun muassa Drydenin ja Stillin sekä haastattelemani MBCT-ohjaajan käsitystä ohjaajan oman kehollisuuden roolista osana MBCT-koulutusta. Malli kuvaa mindfulness-koulutusten dialogista rakennetta, joka esitetään kysymysten ja vastausten vuorotteluna:

1. Opettaja kysyy kysymyksen (”Mitä huomasit?”)
2. Osallistuja vastaa
3. Opettaja uudelleen muotoilee sen, mitä osallistuja on sanonut (”Siis huomasit, että...”)⁸⁹

Huomionarvoista on, että ohjaaja uudelleen muotoilee kielellisesti osallistujan kokemusta kehosta ja tietoista kokemusta yleisemmin. Näin ohjaaja epäsuorasti kertoo ohjattaville, miltä heistä tuntuu⁹⁰. Williamsin koulutuksen keskusteluosuuksissa syntyy vuorovaikutustilanne, jossa kokemusta tulkitaan uudelleen ja ”käännetään” mindfulness-koulutuksissa käytettävälle kielelle⁹¹. Yhtäältä Williams opastaa osallistujia ja vaikuttaa auttavan heitä puhumaan kehon ja mielen prosesseista. Toisaalta hänen voi katsoa tukevan erityistä MBCT-kokemustyyppiä ja ohjaavan opastettaviaan mukautumaan siihen. Tällä tavoin vuorovaikutteinen malli mahdollistaa sen, että Williams sääntelee vaihtelevaa kokemusta MBCT-koulutuksen universaalille kielelle.

Esimerkkinä vuorovaikutustilanteesta yksi koulutukseen osallistuneista nostaa esiin harjoituksen avaaman ”portin kokonaiselle kokemukselle” ja ”vitaalille”, ”kauniille elävälle” kokemukselle, jotka kokijan mielestä ylittävät pelkän hengityksen tarkkailun. Osallistuja kuvaa, kuinka kokemus menee syvemmälle kuin vain Williamsin

tarjoamaan hengityksen tarkkailuun⁹². Williams kääntää osallistujan kokemuksen ajatukseen kielen ja kokemuksen suhteesta, muttei huomioi ajatusta hengityksen ja tarkkailun ylittävästä kokemuksesta⁹³. Tässä konkretisoituu Williamsin ambivalentti suhtautuminen meditatiiviseen kokemiseen, joka ei asetu MBCT:n raameihin. Hengityksen tarkkailua pitemmälle ”kokonaisuun”, ”vitaaleihin” tai muuten syvempiin henkisiin kokemuksiin ei MBCT-koulutuksen sanallistamisessa mennä.

Koulutuksen yksi kysymyssarja sisältää keskustelua meditaatioissa koetusta ”yhtäkkisestä oivalluksesta”. Se voidaan tulkita myös meditaatiokokemuksen ”henkisenä” piirteenä, mutta tämänkään kokemuksen luonnetta Williams ei avaa. MBCT-diskursseissa nousee näin esiin käsitys kehollisuudesta, joka ei asetu pelkästään psykologisen tiedon malliin. Henkinen kokemus ei tässä yhteydessä viittaa pelkästään esimerkiksi psykologien käsittelemään intuitioon vaan meditaation tuottamaan oivallukseen, joka ylittää Williamsin psykologisen näkökulman. Käsitys mindfulnessin tuottamasta kokemuksesta ei koulutuksen perusteella ole selvä vaan pikemminkin ristiriitainen.

Osallistujien omien kokemusten kääntäminen koulutusten kategorioihin on keino yhdenmukaistaa vaihtelevia kokemuksia. Yhdenmukaistettu läsnäolo taipuu helposti jaettavaksi ohjelmaksi. Yksilökohtaisen kokemuksen kääntäminen tai siitä yleistäminen ei itsessään ole ongelmallista, ja sitä tapahtuu väistämättä monissa kehokoulutuksissa. Williamsin ohjauksen esitys ruumiista ohjaa tutkailemaan omaa kehoa mekanistisesti, vaikka yksilön kokemus kehosta olisi toisenlainen. On tärkeää tulla tietoiseksi siitä, kuinka käsitteelliset kategoriat, ohjaukset ja näiden luomat kehonkäsitteet muokkaavat kokemusten kirjoa. Kokemuksen

kategorisoiminen piilottaa kokemusten yksilöllistä vaihtelua luodakseen helposti jaettavan ja sovellettavan ohjelman, vaikka ”läsnäolon kokemuksen” tavoittaminen on koko mindfulnessin julkilausuttu tavoite.

Käsitellyt esimerkit kuvaavat, miten universaali keho välittyy mindfulness-koulutuksessa. Williamsin ohjauksessa ja kirjassa vilahtaa myös kokonaisnäkemys, jonka mukaan neutraali tarkastelu laajennetaan koko elämää koskeväksi arvoksi: ”Pyrkikää suunnittelemaan ja strukturoimaan elämäänne.”⁹⁴ MBCT-menetelmä näyttää nyt tarjoavan kokonaisvaltaisen järjestellyn elämäntavan. Epäselväksi jää, kuuluuko tieteellistä tarkkuutta tavoitteleva kehon ja mielen kontrollointi elämän strukturointiin. Koulutuksessa esitetään muutenkin hienovärisiä toiveita siitä, millainen inhimillinen kokemus on ja miten siihen tulisi suhtautua. Samankaltaista yksilön vastuullistamista tapaa esimerkiksi Kabat-Zinnin kirjasta *Olet jo perillä*, jossa mindfulnessin ”avulla voimme ottaa vastuun oman elämämme suunnasta ja laadusta”⁹⁵.

Edellä kuvattu osoittaa, että MBCT sisältää kokemusta normittavia piirteitä, ja että kaikkien koulutettavien kokemus ei sovi esitettyyn universaaliin kehoon. Kokemusta koulitaan ohjelmaksi, jossa luodaan kehollisia standardeja. MBCT-menetelmässä oletetut universaalit piirteet ovat kuitenkin riippuvaisia ohjattavien yksilöllisistä sekä aikaan ja paikkaan sidotuista elämäntilanteista, kehon kokemuksista ja olosuhteista. Ohjattavien suhtautuminen kehon ja henkisyyden väliseen suhteeseen vaikuttaa siihen, kuinka hyvin kokemukset mahtuvat MBCT:n tarjoamaan kehykseen. MBCT:n tuotteistus ohjelmaksi on verrattavissa fitness-firmojen tapaan myydä yhdenmukaistettua kehollista liikettä⁹⁶. Työelämässä ja etenkin joissakin suuryrityksissä MBCT:n yhdenmukaistettua kehollista mallia hyödynnetään parantamaan taloudellista tuottavuutta, kun työntekijöiltä odotetaan normiin kouluttua läsnäoloa. Sen oletetaan lisäävän energisyyttä, työtehoa tai palveluaittiutta.

Poikkeamat universaalista

Williamsin tieteellistä puhetapaa imitoiva retoriikka pyrkii tunnistamaan toistuvuutta vaihtelevissa kokemuksissa. Erityisesti Williamsin pyrkimys korostaa tarkkailun objektiivista luonnetta herättää kysymyksen, ovatko poikkeavat kokemukset, muuntuneet tietoisuuden tilat, hengityksen tarkkailun ylittävät kokemukset tai tunteiden irtileikkaaminen marginaalisia ilmiöitä mindfulness-harjoittajien keskuudessa⁹⁷. Lindahl kollegoineen katsoo, että perinteisten kontemplatiivisten harjoitusten ja niitä kuvaavien kirjoitusten esittämät epätavalliset affektiiviset kokemukset ja esimerkiksi hallusinaatiot ovat toistaiseksi jääneet kokemusten myönteisiä terveysvaikutuksia korostavan tutkimuksen ulkopuolelle⁹⁸. On tulkinnasta kiinni, nähdäänkö ne kielteisinä, poikkeavina vai ainoastaan kiinnostavina kokemuksina⁹⁹.

Onko siis perusteita olettaa, ettei vastaavia kokemuksia esiintyisi MBSR- ja MBCT-koulutettavilla, kun niiden harjoitus kuitenkin pohjaa meditaatioharjoituk-

sille? Mainitut tutkimukset viittaavat poikkeaviin tietoisuuden tiloihin, joita Williamsin koulutuksessa esitetty objektiivinen ja yhdenmukaistava tarkkailun akti ei tunnista. Tieteellisyyteen kurkottavassa koulutuksessa tai Williamsin ja Pennmanin kirjassa *Mindfulness. An Eight-Week Plan for Finding Peace in A Frantic World* ei kiinnitetä huomiota tutkijoiden tunnistamiin poikkeaviin kokemuksiin, vaikka Williams voikin olla tietoinen näistä tutkimuksista. Kun kokemuksen moninaisuus jää syrjään, on helpompi tehdä yleistyksiä mindfulness-koulutuksen myönteisistä vaikutuksista ja meditoivien kehojen universaaleista piirteistä.¹⁰⁰

Universaalin kehon korostuessa jää huomaamatta, että yleisesti myönteisiltä näyttävät ohjeistukset voivat yksilöissä aiheuttaa vaihtelevia reaktioita. Yksilöllisiä kokemuksia tutkimalla saattaa esimerkiksi selvitä, että mindfulness tyyntyy joidenkin ihmisten sympaattisen hermoston toimintaa ja toisille taas tuottaa samalla ahdistusoireita. Poikkeavista tai kielteisistä kokemuksista puhuminen voi olla vaikeaa harjoitusten hyödyllisyyttä painottavassa ilmapiirissä¹⁰¹. Myös pääosin hyötyjä korostaviin tutkimusasetelmiin vetoava kuvaus meditaatiokokemuksesta johtaa helposti myönteisten tulosten odotukseen yksilötasolla. Tämä on olennaista huomata, koska universaali kuvaus kehollisuudesta esittää, että mindfulness-harjoitus on pääosin sopiva tapa hoitaa laajaa joukkoa erilaisia ongelmia ja oireita.

Universaali kehonkuva ja sitä tukeva näennäisfysiologinen kieli muodostavat mekaanisen näkemyksen siitä, miten läsnäoloa kuuluu harjoittaa. Tekstianalyysiin pohjautuen esimerkiksi Kristin Barker katsoo, että jo Kabat-Zinnin tapa esittää meditatiivinen harjoitus lopulta korostaa itsetarkkailun metodin erityistä merkitystä ihmisen kaikelle olemiselle, jolloin normaali oleminen patologisoidaan – mielletään ikään kuin sairautena, jonka mindfulness parantaa¹⁰². Williamsin toivetta toisaalta ”strukturoida elämää” ja toisaalta lähestyä kehoa neutraalina entiteettinä voidaan analysoida Barkerin tulkintakehikossa. Kun kehollista kokemusta kuvataan tieteellisestä yhteydestä lainatulla termistöllä, arkipäiväinen oleminen tuodaan osaksi näyttöperustaista kognitiivisen psykologian diagnostiikkaa. Stanleyn kanssa toteuttamani videokoulutuksen analyysi erittelee meditoivan kehon ohjausta ja kehollistamista, joita Barkerin puhtaasti tekstianalyysiin nojaava tulkinta Kabat-Zinnin kirjoituksista ei vielä tavoittanut¹⁰³.

Barkerin tekstianalyysi ei vielä paljasta kognitiiviseen psykologiaan nojaavan koulutuksen ristiriitaista suhdetta kokemukseen: Williams ohittaa tarkkailun ylittäviä vahvoja kokemuksia ja suhtautuu niihin samalla ambivalentisti, kuten yllä osoitettiin. Williamsin koulutuksen universaali keho ei sisällä esimerkiksi Lindahlin kuvaamia poikkeavia tietoisuuden tiloja, tarkkailun ylettömyydestä johtuvaa oirehdintaa, saati sitten kokemuksia, joissa ihminen tietoisesti reagoi vastustaa kohtaamiaan vääryyksiä. Silti Williams toistaa myös epämääräiseksi jäävän kokemuksellisuuden tärkeyttä kuvatessaan tätä kehollista kokemusta tutkimusobjektina.

Edellisen tarkastelun pohjalta voi summata viisi tekijää, joilla universaalista kehoa tuotetaan Williamsin koulutuksessa: 1) Williams esittää koulutuksensa tarjoaman kehollisuuden muuttumattomana ja riippumattomana sosiaalisesta kontekstista¹⁰⁴. 2) Kehon objektiivinen, ”mieltä katsova” tarkkailu toistuu motiivina Williamsin ohjauksessa. 3) Williamsin ohjauksessa käytetään kehon tarkkailun kuvaamiseen luonnontieteellisiä ja mekanistisia kehometaforia ja paikoin myös orgaanisia kielikuvia. 4) MBCT-koulutusten keskustelullinen rakenne mahdollistaa universaalien kehonkuvan ja kielellisten kategorioiden siirtämisen ohjaajalta koulutettaville. 5) Koulutuksessa käytetään johdonmukaisesti toistuvaa avainsanastoa, jolle kehon kokemusta on helppo kääntää.

Mitattava ja tuloksellinen läsnäolo

Valtavirtaistunut mindfulness-tutkimus ottaa läsnäoloa haltuun esimerkiksi aivosähkökäyrätutkimuksella eli EEG-mittauksin sekä tekemällä MAAS-kyselytutkimuksia mindfulnessin ja meditaation harjoittajille¹⁰⁵. Williams tähdentää, että mindfulness-ohjelmaan kuuluu kokemuksen sanallistaminen ja että koettu voidaan tavoittaa ulkoisilla mittareilla¹⁰⁶. Laajoihin aineistoihin ja tutkimusten vertailuun eli meta-analyysihin perustuvat tarkastelut ovatkin välttämättömiä mindfulnessin tieteelliselle arvioinnille. Kvantitatiivisella tutkimuksella arvioidaan mindfulness-harjoitusten vaikuttavuutta esimerkiksi yksilöiden stressin ja ahdistuksen vähentämisessä.

Mitattavan tiedon ja kehon kokemuksen välille syntyy koulutuksissa kuitenkin uudenlainen kytkös. Kokemusta kuvaavia mindfulnessin avaintermejä käytetään sekä osana tutkimusta että koulutuksissa. Williamsin koulutus sisältää jännitteen, kun objektiivisesti mitattavalla tiedolla perustellaan MBCT:n merkitystä jokaisen yksilölliselle kehon kokemukselle. Ristiriitainen pyrkimys pakottaa käyttämään näennäisfysiologista kieltä kehon subjektiivisen kokemuksen ohjaamisessa. Toisaalta esimerkiksi MBSR-menetelmässä annetaan tilaa muun muassa ”sisäisen hiljaisuuden kokemukselle”.¹⁰⁷ Hiljaisuuden ja läsnäolon kokemus voidaan ymmärtää niin laajaksi ja jatkuvasti muuttuvaksi ilmiöksi, ettei sen luonnetta voi tallentaa ulkoisilla mittareilla.

Kokemuksen mittaamisen vaikeudesta kielii se, että ihmiset ymmärtävät mindfulnessin keskeiset perustermit kovin vaihtelevasti. Grossman alleviivaa, että mindfulness-kyselytutkimuksissa toistuvien ilmaisujen kuten ”huomio”, ”havainnointi”, ”kiinnittää huomiota”, ”arvostelu” tai ”läsnäolo” semanttiset tulkinnat vaihtelevat suuresti kyselyihin osallistuvien taustoista ja subjektiivisista käsityksistä riippuen¹⁰⁸. Tämä käy esimerkiksi siitä, miten subjektiivinen kokemus muuttuu jo kysymyksenasettelussa oletukseksi siitä, että kaikki ihmiset jakavat samat merkitykset edellä mainituille termeille¹⁰⁹.

Tämä voitaisiin nähdä vain kyselytutkimusten yleisenä kritiikkinä. Ongelmia kuitenkin syntyy eritoten silloin, kun mitataan yksilöllisesti vaihtelevaa ja vahvasti subjektiivista meditatiivista kokemusta ja kun mittauk-

nessa käytetään standardisoituja ilmauksia. Kokemuksellisesti yksinkertaisemman ilmiön mittaamiseen kyselytutkimukset voivat sopia paremmin.

Oletus yhteisesti jaetuista merkityksistä näyttää sisäänrakennetun Williamsin MBCT-ohjaukseen. Tietoisuuden universaaleiksi toiminnoiksi muotoillut termit eivät ole vain sattumanvaraisia sanoja. Päinvastoin ilmauksilla on olennainen tehtävä, kun harjoituksessa koettu välittyy osaksi koulutusta. MBCT-koulutuksessa ne muokkaavat ihmisten tapaa kommunikoida ja jakaa kokemus. Kyselytutkimusten universaalien kehon kokemuksen mittaamista siirretään toisenlaiseen yhteyteen, kun valmennuksissa käytetään samoja termejä yhtä ongelmatomasti.

Universaali keho sopii hyvinkin erilaisiin sosiaalisiin konteksteihin. Neutraaliksi kuvatun lähestymistavan yksi monista funktioista MBCT-koulutuksissa onkin harjoituksen sovellettavuus erilaisissa ympäristöissä. Käsitellyn aineiston perusteella sekä MBCT- että MBSR-koulutusten ympärille rakentuu ja rakennetaan kehoa ja elämäntapaa koskevia normeja sekä tulostoi-veita, joita ei ole julkilausuttu ohjelmissa. Universaali keho on riittävän neutraali, jotta se taipuu niin terveydenhuollon kuin yritysmaailmankin instituutioihin. Siksi niin Williams kuin Googlekin voivat sitä hyödyntää. Williamsin ja Kabat-Zinnin koulutukset eivät edusta läheskään räikeimpiä esimerkkejä ilmiön tuoteistamisesta. Kaupallistuminen ei myöskään tarkoita, etteikö mindfulness-harjoitus voisi tuottaa osallistujilleen moninaisempia kehollisia kokemuksia kuin koulutus päältä katsoen tarjoaa¹¹⁰. Mutta miten ja missä ympäristössä moninainen meditaatiokokemus on ylipäätään mahdollinen?

Esimerkiksi Purser näkee, että työnantaja käyttää valtaa työntekijöihin, kun itsen tarkkailu yhdistetään vahvoin tuottavuuden vaatimuksiin¹¹¹. Työelämässä hyvinvointi siirtyy yksilön harteille esimerkiksi silloin, kun työntekijät oppivat mindfulness-sanastoa ja tavoittelevat sen kuvaamaa ”myötätuntoista” tai ”hyväksyvää” asennetta. Universaali keho on näennäisen vapaa ja objektiivinen. Kuitenkin käytännössä harjoituksen tarjoilema vapaus mukautuu kulloisenkin työympäristön vaatimuksiin, tilaan ja työntekijöiden ja johtajien välisiin affekteihin. Keho mielletään valmennuksessa objektiivisena, vaikka yhtä hyvin kokemus voi sisältää vaikkapa vastarinnan elementtejä. Työympäristössä käsitys siitä, mitä kaikkea työntekijän kuuluu ”hyväksyä”, voi sotkeentua paineisen työelämän vaatimuksiin¹¹².

Lisävalaistusta itsen tarkkailun kielenkäytön liukumiin saadaan, kun tarkastellaan Williamsin hyödyntämän neutraalin harjoituksen muita sovelluksia yritysmaailmassa. Siinä missä Williams suosii tieteellistä metaforaa verratessaan mielen toimintaa gravitaatioon, hänen läheinen kollegansa Kabat-Zinn soveltaa mutkattomasti teknologista yritysanastoa kuvatessaan mieltä Googlehakukoneeksi. Objektivoiva ja näennäisesti tieteellinen tapa tarkastella mielen toimintaa kytketään nyt suuryrityksen hakukoneeseen.

Kabat-Zinn piti Googlen tiloissa Piilaaksossa kaksi videoitua mindfulness-koulutusta vuonna 2007. Samana vuonna Google käynnisti globaalin mindfulness-ohjelmansa Search Inside Yourself, jota on koulutettu myös Suomessa. Koulutuksessa Kabat-Zinn esittelee kehittämänsä MBSR-menetelmän meditatiivista kokemusta teknologiseen työorganisaatioon sopivana harjoituksena. Hän käyttää samaa sanastoa kuin Williams esimerkiksi puhuessaan mielestä ”kuin laboratoriona”. Luennollaan hän kuvaa ihmisen kuvittelun mahdollisuuksia rajatomiksi. Hän vertaa kryptisesti ihmismieltä Google-hakuun viitaten samalla yhtiön tiloissa sijaitsevaan isoon näyttöön: ”Sinulla on Google-mieli, ja aivan kuten koko maailma, kaikki, mitä etsitään, juuri tällä hetkellä, Googella. Ja voit mennä meditoimaan Google-hakujen valintaikkunaan, joka pyörii pääaulassa.”¹¹³

Lainauksessa Kabat-Zinnin voidaan tulkita vertaavan Google-mieltä tietoisuutemme jatkuvasti virtaavaan luonteeseen. Samaan tapaan kuin virtaava tietoisuus siirtyy kohteesta toiseen, myös Google-mieli haakee aina uusia asioita. Kabat-Zinnin mukaan Google-haku on kuitenkin vain yksi osa ”universumin” tietoisuutta. Mielen jatkuvan virtaavuuden teema samaistetaan kuin ohimennen ja epämääräisesti ironisoiden digitaalisen teknologian suorittamaan tarkkailuun. Samalla puhe ”Google-mielestä” luo edellä mainitun metaforisen kytköksen, jossa mielen prosesseja voidaan yhtä hyvin verrata tieteellisellä sanastolla kuvattuihin ilmiöihin kuin yritysmaailman markkinoimiin tuotteisiin.

Googlen mindfulness-ohjelman nimi ”Search Inside Yourself” tekee vertauksesta täysin tarkoituksellisen. Lainauksessa tiivistyy Googlen lanseeraaman projektin taustaidea: voimme tutkia itseämme ikään kuin päivittäisimmistä sisäistä hakukonetta. Hakukoneenomainen meditaatio saatetaan tulkita puhtaasti retorisenä keinona yksittäisessä lausahduksessa. Se kuitenkin toistaa Williamsin kuvailemaa objektiivisen tarkkailun kokemusta antaen sille teknologisen metaforan. Mindfulness-harjoitus esitellään rinta rinnan bisnesmaailman organisatorisen oppimisen ja teknologian kanssa¹¹⁴.

Koulutukset esittelevät mindfulnessin yleispätevänä, ei-arvostelevana tietoisena läsnäolona. Tuottamalla näennäisen objektiivista sanastoa ja viljelemällä neutraaliksi esitettyä kehonkuvastoa mindfulness-harjoitus kuitenkin yksipuolistaa sitä, mitä koetaan normaaliksi meditatiiviseksi kokemukseksi tai hyväksytyksi kokemukseksi ylipäättään. Esimerkiksi sukupuolen kokeminen on perustava seikka, jolla ei näytä ohjauksen tasolla olevan edes maininnan arvoista merkitystä Williamsin MBCT-koulutuksessa. Vastaava kehon kokemukseen kytkeytyvä sukupuolisokeus toistuu kognitiivisen psykologian artikkelissa, jossa Williams kollegoineen selvittää, kuinka fokusointiharjoitukset helpottavat anoreksiaan liittyviä stressioireita neljänkymmenen anoreksiasta kärsivän

naisopiskelijan tapauksessa¹¹⁵. Vaikka artikkeli käsittelee nimenomaan naisten anoreksiaa, jonka kehittymisen voidaan nähdä monelta osin kumpuavan myös yhteiskunnallisista odotuksista, sen esittämä kuva ihmiskehosta nojaa liian suoraviivaisesti vain kvantitatiivisiin mittareihin.

Samoin koulutuksissa loistavat poissaolollaan sukupuoliset ja seksuaaliset kehot, vaihtoehtoiset ruumiilliset tavat olla, *queer*-kehot tai epäsovinnaiset reaktiivisuutta kultivoivat yksilölliset kehon kokemukset. Toisena esimerkkinä neutraalista kehonkuvastosta mainittakoon piiloiset käsitykset siitä, että koulutuksessa käsitelty meditoiva keho koskee aina tiettyyn yhteiskuntaluokkaan kuuluvien, tietyn tulotason ihmisten kokemusta¹¹⁶.

Lopuksi

Keskityin edellä universaaliksi kehoksi kutsumaani piirteeseen MBCT-koulutuksissa. Videoaineistoon perustuva analyysi MBCT-koulutuksen kehollisesta kokemuksesta syventää viimeaikaista yhteiskuntatieteellistä mindfulness-tutkimusta. Mahdollisimman neutraalil-takin vaikuttavassa koulutuksessa sosiaalinen ympäristö, ohjaukset ja kielelliset kategoriat vaikuttavat meditatiiviseen kokemukseen. Tapausesimerkki tarkentaa, kuinka kognitiivisen psykologian piirissä luonteva tieteellinen objektivointi työntyy Williamsin valmennuksessa henkilökohtaisen kehollisen kokemuksen alueelle¹¹⁷. Universaali keho ei kuitenkaan kykene tavoittamaan kaikkien koulutuksen osallistujien monimutkaista kokemusta.

Williamsin ohjaama ja kehittämä MBCT-menetelmä pyrkii neutralisoimaan kokonaisvaltaista psykososiaalista kokemusta. Tutkimus on kuitenkin osoittanut, etteivät meditaatiomenetelmät yleensä sovi mihin tahansa yhteyteen kenelle tahansa yksilölle. Ne vaativat ymmärrystä kulttuurisista kehyksistä ja edellyttävät lisää perusteellista kriittistä tarkastelua. Muuntamalla MBSR- ja MBCT-koulutusten luonnetta kulloisenkin kontekstin mukaan luodaan uusia kulttuurisia tapoja mieltää meditaatiota. Moninaisuudesta ei kuitenkaan seuraa, että MBSR- tai MBCT-koulutus ja näiden kouluma kokemus olisivat arvovapaita tai riippumattomia erilaisista kehollisuuteen kohdistuvista vaatimuksista, rajauksista ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksista.

Edellä esitetty analyysi voi helpottaa mindfulness-ohjaajia omien taustaoletusten ja käsitysten tunnistamista ohjaustilanteessa. Taustaoletusten tiedostaminen auttaa useampia mindfulness-kouluttajia, tutkijoita sekä menetelmiä eri instituutioihin tuovia tahoja huomioimaan eettisiä, sosiaalisia ja kehollisia näkökulmia välittäessään meditatiivista harjoitusta yhteiskuntaan. Tämä kehitys on Britannian ja Yhdysvaltojen ohella yhä enemmän rantaumassa nyt Suomeen.¹¹⁸

Viitteet

- 1 Kabat-Zinn 2011a, 22; Pennanen 2014, 97; Wilson 2014.
- 2 Bishop 2004 ym., 232.
- 3 Ks. Kortelainen 2014, 125.
- 4 Olen valinnut tähän artikkeliin katto-termiksi 'kehon', koska meditatiivisten harjoitusten yhteydessä on luontevinta puhua niille olennaisesta kehotietoisuudesta. Kehollisuudesta puhuminen viittaa 'eletyn kehon' subjektiiviseen kokemukseen. Vaikkapa termi 'ruumistietoisuus' ei tässä yhteydessä toimisi. Käytän kuitenkin sosiologian alan kirjallisuudessa vakiintunutta termiä 'ruumis' viitatessani nimenomaan sosiologiseen tarkastelukulmaan. Lisää aiheesta, ks. *Ruumiillisuus ja työelämä* 2016.
- 5 Ks. esim. Swain 2016; Wiczner 2016.
- 6 Wilson 2014, 2.
- 7 Ks. esim. Search Inside Yourself Leadership Institute 2015.
- 8 Wilson 2014, 6–9; ks. myös 189.
- 9 Wilson 2014, 6, 9. Wilson itse näyttää joissain kohdissa lukevan kriitikot mukaan, mutta tämä ei mielestäni seuraa hänen antamastaan määritelmästä: "As I use the term, it refers to the widespread and growing collection of people who practice (and, especially, those who actively promote) techniques of awareness derived originally from the Buddhist cultures of Asia".
- 10 Termiä käyttävät myös esimerkiksi tutkijat Stanley & Longden 2016. Mindfulness-liikkeen sisällä esiintyy paljon vaihtelevia käsityksiä menetelmistä ja tavoista edistää mindfulnessia. Menetelmiä soveltavilla tahoilla on erilaisia lähtökohtia ja tavoitteita, koska niiden sovellusalue on niin laaja.
- 11 Väänänen ym. 2014, 134; Saari 2016, 213.
- 12 Ks. Gordon 2009; Nathoo 2016, 9.
- 13 Ks. esim. Cook 2016, 144; Segal ym. 2002.
- 14 Esimerkiksi Britanniassa parlamentaarikkojen, muiden maiden lainsäätäjien, hyvinvointialan ja mindfulness-tutkijoiden kanssa yhteistyötä tekevä The Mindfulness Initiative tarjoaa mindfulness-palveluita vähentämään rikosten uusintaa ja väkivaltaa vankiloissa. Ks. lisää: www.themindfulnessinitiative.org.uk
- 15 Britanniassa National Institute for Health and Care Excellence (NICE) tekee suosituksia MBCT-menetelmän käyttämisestä kansallisessa terveydenhuollossa. Julkisesta terveydenhuollosta vastaava NHS tarjoaa MBCT-terveyspalveluita NICE:n suosituksesta. Crane & Kuyken 2013, 247.
- 16 Ks. Kozinets 2010.
- 17 Stanley ym. 2014, 62.
- 18 Kozinets 2010, 59.
- 19 Ks. Pierre 2014.
- 20 Blackman 2012.
- 21 MBCT-kouluttajan haastattelu 2014.
- 22 Kabat-Zinn ja Williams ovat toimittaneet yhdessä kirjoja, ja heidän tutkimuksillaan on jaettu pyrkimyksiä, kuten useat yhteistyöt osoittavat. Ks. esim. Williams & Kabat-Zinn 2013.
- 23 Stanley & Kortelainen 2019.
- 24 Ks. esim. Kortelainen 2014, 134.
- 25 Purser & Milillo 2015, 1.
- 26 Wilson 2014; *Mindfulness ja tietee* 2014, 13.
- 27 Williams & Kabat-Zinn 2013; *Mindfulness ja tietee* 2014, 11; Husgafvel 2016, 89.
- 28 Dryden & Still 2006; Nathoo 2016, 71. Mindfulnessin kehitys nivoutuu rentoutumistekniikoiden syntyhistoriaan 1970-luvulla. Harvardin lääketieteen tutkijan Herbert Bensonin transsendentaalisen meditaation tutkimukset ja hänen teoksensa *Relaxation Response* (1975) ovat yksi esimerkki rentoutumistekniikoiden noususta Yhdysvalloissa. Bensonin kirjan vanavedessä Kabat-Zinnin ohjelma määriteltiin vuonna 1979 "rentoutumisojelmaksi", mutta myöhemmin "rentoutuminen" tiputettiin pois ja vuonna 1999 ohjelman varsinaiseksi nimeksi vakiintui "MBSR-menetelmä".
- 29 Dryden & Still 2006, 10–11.
- 30 Sama, 25.
- 31 Chanowitz & Langer 1981; Bishop ym. 2004. Vuodesta 2012 eteenpäin julkaistiin artikkeleita, jotka enteivät mindfulnessin yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen syntymistä. Ks. Stanley 2012; Kortelainen 2014.
- 32 Ks. Geller 2016; vrt. Pölkki 2014.
- 33 Esim. Bishop 2004 ym. ei huomioi kehollisuutta. Ks. esim. Kerr ym. 2013; Lutz 2015. Kerr ja Lutz edustavat keholisuuden aiempaa järjestelmällisempää huomioimista psykologisissa tutkimuksissa, mutta heidänkin esityksistään puuttuu kehon sosiaalisen luonteen tunnistaminen ja subjektiivisen kehon kokemuksen kokonaisvaltainen käsittely. Ks. lisää Saari 2016, 201.
- 34 Vrt. Ng 2014, 367; Chari 2016, 226.
- 35 Shilling 2013, 79. Hyödynnän Foucault'ta tässä artikkelissa välineellisesti ja Shillingin tulkinnan välittämänä. Ruumiin tuoteistamisesta kulttuurissa, ks. Tuusvuori 2014.
- 37 Blackman 2008, 25. Foucault'n laaja käsite biovalta viittaa tiivistetysti tekniikoihin, jotka määrittävät, kategorisoivat, moralisoivat ja tuottavat kuuliaisaa ruumiita. Biovalta koskee kokonaisia väestöjä ja niiden elämään kohdistuvaa valvontavaltaa.
- 38 Cook 2016, 156.
- 39 *Handbook of Mindfulness* 2016, xiv.
- 40 Ks. Chari 2016, 227.
- 41 Shilling 2013, 136; ks. myös Salmenniemi & Vorona 2014.
- 42 Chari 2016; *Handbook of Mindfulness* 2016.
- 43 Kabat-Zinn 2011a, 23. Ks. Barker 2014. Analyysi Kabat-Zinnin yhteiskuntaa koskevista huomioista ei mahdu tähän artikkeliin.
- 44 Ks. esim. Saari 2016, 212–213; Purser & Milillo 2015, 16.
- 45 Kabat-Zinn 2007.
- 46 Vrt. *Ruumiillisuus ja työelämä* 2016.
- 47 McMahan 2008, 6. Vrt. Saari 2017.
- 48 Ks. esim. Bishop 2004.
- 49 Hadot 1995, 266; Klemola 2004, 20.
- 50 Dryden & Still 2006, 25.
- 51 Kortelainen 2013, 84.
- 52 Williams & Pennman 2011, 20. MBCT-ohjaajan haastattelu 2014.
- 53 Pagis 2009.
- 54 Ks. Beck, Giddens & Lash 1994.
- 55 Stanley & Longden 2016, 310; Stam 1998, 4.
- 56 Zerubavel 1997, 3–4; Kortelainen 2014, 127; Sampson 1996, 601.
- 57 Williams 2015. "So in our 'laboratory of practice', we wake up to our habitual patterns of mind, feelings and impulses."
- 58 Dryden & Still 2006, 7.
- 59 Williams 2015.
- 60 Nojaan tulkinassani paikalla olleen Stanley'n kuvaukseen tilanteen tunnelmasta.
- 61 Kabat-Zinn 2011b, 10. "It is a way of being, rather than merely a good idea or a clever technique, or a passing fad. Indeed, it is thousands of years old and is often spoken of as 'the heart of Buddhist meditation,' although its essence, being about attention and awareness, is universal." Kabat-Zinn (2011a, 23) myös esittää mindfulnessin paluuna "omaan viisautemme": "Tietoisien läsnäolon harjoittaminen tarjoaa yksinkertaisen, mutta voimallisen tavan irrottaa itsemme lukkiutuneista tilanteista, päästä jälleen kosketuksiin oman viisautemme ja elinvoimamme kanssa."
- 62 Williams & Pennman 2011, 20: "And ironically, the principles underlying these answers were known to the ancient world: they are eternal truths"; "This form of pure awareness allows you to experience the world directly". Muun muassa näissä lainauksissa tehdään oletus, että meditatiivisten harjoitteiden taustalla on kaikille yhteinen kokemus. En ota tässä kantaa siihen, mihin kaikkeen "ikuisilla totuuksilla" viitataan. Lainaukset toimivat esimerkkeinä siitä, että MBCT:n ja MBSR:n kehittäjät tekevät vahvoja oletuksia selvittämättä kontekstin vaikutusta totuuksiin tai kokemuksiin.
- 63 Williams 2015; Stanley & Kortelainen

2019. Litterointiin viitataan tässä filosofisessa artikkelissa relevanteilta osin ja luettavaan muotoon stilisoituna: Williams vertaa egoa painovoimaan: "[S]ee it as gravity, so that next time you get angry you can sort of say to yourself, 'oh, gravity' [...] 'there it goes, gravity' [...] just a force".
- 64 Dryden & Still 2006, 3.
65 Williams 2015.
66 Dryden & Still 2006, 3.
67 Sama, 7.
68 Williams & Pennman 2011, 55.
69 Williams ei näytä tunnevan tai huomioivan esimerkiksi enaktivismia tai sellaisia havainnon ja näkemisen kehollisuutta ja toiminnallisuutta korostavia kognitiivisia suuntauksia, joissa mieli ja ruumis ja maailma ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Williams vaikuttaa – mahdollisesti tiedostamattaan – seurailevan klasista kognitiivisen psykologian mallia, jossa mieli ajateltiin siististi kehotto-maksi.
- 70 Williams 2015.
71 Sama.
72 Sama. "And with this sense of body sitting here. It's posture, right now. Bringing our attention to the breath. Intentionally focusing, perhaps, first on the breath as we sense it in the nose, in the nostrils... Noticing if we try to make anything happen. Trying to be special in some way. Sort of... attentiveness loaded with expectation. And see if it's possible to let go of that, if we discover it. And come back to simplicity. The sheer ordinariness of this inbreath and this outbreath".
- 73 Ks. myös Bishop ym. 2004.
74 Stanley & Longden 2016, 19.
75 Williams & Pennman 2011, 20, 28, 59, 90, 145, 182, 226, 248, 265. Esim. 234: "Albert Einstein, along with countless scientists and philosophers throughout the ages, always emphasized the importance of kindness, compassion and curiosity in daily life. Although Einstein viewed such qualities as good in themselves, he also knew that they led to clearer thinking and a better, more productive way of living and working. He did not fall into the trap of thinking that being harsh on yourself and others leads to success. Einstein knew that this view arose because we all tend to misattribute success to the harsh, driving voices in our heads, rather than to the quieter, more reasonable ones."
- 76 MBCT-ohjaajan haastattelu. "Mindfulness gets communicated through teacher".
77 Stanley & Longden 2016, 319.
78 Williams 2015.
79 Williams 2015; Williams & Pennman 2011, 59, 174. Ks. esim. "So seize these moments and use them as a powerful laboratory to probe your mind's inner workings."
- 80 Williams 2015. Ks. esim. "[...] to see the ego and all of its works as like gravity [...] it's, it's just a force of nature".
81 Ks. Kortelainen 2006.
82 Williams & Pennman 2011, 86. "Very soon the autopilot can become overloaded with too many thoughts, memories, anxieties and tasks – just like a computer with too many windows left open. Your mind slows down. You may become exhausted, anxious, frantic and chronically dissatisfied with life. And again, just like a computer, you may freeze – or even crash".
- 83 *Mindfulness Based Interventions Teaching Assessment Criteria*. Ks. Crane & Kuyken 2013.
84 Suomenkielisistä termeistä ks. esim. Penanen 2014, 100.
85 Williams 2015.
86 Stam 1998, 2.
87 Sama.
88 Stanley ja Longden keskittyvät MBSR:n keskustelullisiin rakenteisiin, kun puolestaan Stanley'n kanssa tekemässäni analyysissä olemme löytäneet vastaavia rakenteita MBCT-kohtalutuksesta.
- 89 Ks. esim. Stanley & Longden 2016, 316–317. "What happened as you noticed that"; "So... that sounds like... quite a familiar thing [...]"
90 Stanley & Longden 2016, 319.
91 Kortelainen 2013, 169.
92 Osallistuja kysyy: "[...] yeah, yeah, and, and, r-r-really going beyond it even [...] how could you demarcate between the breath, and any other part of your [...] experience?" Williams vastaa: "yeah [...] thank you, thank you, there's a sort've sense of [...] noticing what for [...] enables you first of all to realise that you are sort've looking at the breath but in a [...] rather external way, rather topdown sort've way". Ks. litteroinnin pidempi versio, Stanley & Kortelainen 2019.
- 93 Williams 2015.
94 Williams 2015; Williams & Pennman 2011, 256.
95 Kabat-Zinn 2011a, 23.
96 Ks. Parviainen 2011.
97 Lazarus 1976; Ellis 1984; Shapiro 1992; Farias ym. 2016, 1012. Esimerkiksi Lazarus on käsitellyt transsendentaalisen meditaation jälkeistä masennusta, jännitystiloja ja jopa itsemurha-aikeita tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä. Ellis katsoo joidenkin asiakkaidensa päätyneen meditoimalla dissosiativisiin eli tunteita ohittaviin tiloihin. Ohjauksissa harjoitusta saatetaan suveltaa tavoilla, jotka ovat Shapiron mukaan aiheuttaneet yli neljä vuotta meditaatiota harjoittaneille henkilöille mm. ahdistuneisuutta, negatiivisten ajatusten vahvistumista tai motivaation puutetta.
- 98 Lindahl ym. 2014, 2; Kornfield 1979; Lindahl 2017.
99 Farias ym. 2016, 1012; Farias & Wikholm 2015, 148–149. Farias ja Wikholm ehdottavat, että meditaation harjoittajilla on sekä puhtaasti negatiivisia että poikkeavia kokemuksia.
- 100 Farias ym. 2016. Ks. myös. Lazarus 1976; Ellis 1984; Shapiro 1992.
101 Farias & Wikholm 2015, 146.
102 Barker 2014.
103 Sama.
104 Tosiasiassa valmennuspaikka vaikuttaa odotuksiin ja ylipäättään taloudelliseen mahdollisuuteen osallistua koko koulutukseen, tunnelmaan sekä kouluttajien välisiin affektiivisiin kokemuksiin eli välillisesti meditaatiokokemukseen ja sen kuvaukseen. Kehollinen kokemus asemoidaan bisneskonferenssin miljööseen, hotelliympäristöön. Esimerkiksi Blackmanin affektiitutumusta seuraten kokoukselle valittu paikka ei ole sivuseikka vaan tapa luoda tunnelmaa ja rakentaa läsnä olevaa tilaa. Vastaava kokous on myös vuoden 2015 jälkeen järjestetty samaisessa hotellissa.
- 105 Ks. Siegel 2007, 288; Grossman 2008, 406. MAAS-lyhenne tulee sanoista *Mindful Attention Awareness Scale*.
106 Purser & Milillo 2015.
107 Kabat-Zinn 2011a, 26.
108 Grossman 2008, 406. Ks. myös Moore & Robinson 2016; Van Dam ym. 2017.
109 Grossman 2008, 405.
110 Cook 2016, 149.
111 Purser & Milillo 2015; *Handbook of Mindfulness* 2016, xiv.
112 Barker 2014, 174.
113 Kabat-Zinn 2007: "You have a Google mind and just like (whole), the whole world, everything that's being searched for, right in this moment, in Google. And you go on meditate in the, whatever that selective span of Google search is going on in the main lobby".
114 Sama.
115 Rawal ym. 2011.
116 Hsu 2016, 378.
117 Ks. Stanley & Longden 2016.
118 Artikkelin kommentoinnista kiitokset *niin & näin* -lehden toimittajille ja anonyymeille vertaisarvioijille. Kiitokset myös Steven Stanleyle, Jussi Omaheimolle, Antri Saarelle, Kreetta Rankille, Henriikka Kontimolle ja Mikko Väänäselle. Myöhemmin julkaistava sisarartikkeli on kirjoitettu yhdessä Stanley'n kanssa (ks. Stanley & Kortelainen 2019). Kiitos Työsuojelurahastolle, Alfred Kordelinin säätiölle ja Taideyliopistolle artikkelin taustalla toimineiden ja toimivien hankkeiden rahoittamisesta.

Kirjallisuus

- Barker, Kristin K., Mindfulness Meditation: Do-it-yourself Medicalization of Every Moment. *Social Science & Medicine*. Vol. 106, 2014, 168–176.
- Beck, Ulrich, Giddens, Anthony & Lash, Scott, *Reflexive Modernization. Politics, Tradition and Aesthetics in Modern Social Order*. Polity Press, Cambridge 1994.
- Bishop, Scott ym., Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*. Vol. 11, No. 3, 2004, 230–241.
- Blackman, Lisa, *The Body. The Key Concepts*. Berg, Oxford 2008.
- Blackman, Lisa, *Immaterial Bodies. Affect, Embodiment, Mediation*. SAGE, Los Angeles 2012.
- Chanowitz, Benzion & Langer, Ellen, Premature Cognitive Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 41, No. 6, 1981, 1051–1063.
- Chari, Anita, The Political Potential of Mindful Embodiment. *New Political Science*. Vol. 38, No. 2, 2016, 226–240.
- Crane, Rebecca & Kuyken, Willem, The Implementation of Mindfulness-based Cognitive Therapy: Learning from the UK Health Service Experience. *Mindfulness*. Vol. 4, 2013, 246–254.
- Cook, Jo, Mindful in Westminster: The Politics of Meditation and the Limits of Neoliberal Critique. *HAU: Journal of Ethnographic Theory*. Vol. 6, No. 1, 2016, 141–161.
- Dryden, Windy & Still, Arthur, Historical Aspects of Mindfulness and Self-acceptance in Psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*. Vol. 24, No. 1, 2006, 3–28.
- Ellis, Albert, The Place of Meditation in Cognitive-Behaviour Therapy and Rational-Emotive Therapy. Teoksessa *Meditation. Classic and Contemporary Perspectives*. Aldine, New York 1984, 671–673.
- Farias, Miguel & Wikholm, Catherine, *The Buddha Pill*. Watkins, London 2015.
- Farias, Miguel, Wikholm, Catherine & Delmonte, Romara, What Is Mindfulness-based Therapy Good for? *The Lancet*. Vol. 3 No. 11, 2016, 1012–1013.
- Geller, E. Scott, *Applied Psychology*. Cambridge University Press, Cambridge 2016.
- Gordon, David Jacobs, *A Critical History of Mindfulness-Based Psychology*. Väit. Wesleyan University, Middletown 2009.
- Grossman, Paul, On Measuring Mindfulness in Psychosomatic and Psychological Research. *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 64, No. 4, 2008, 405–408.
- Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life* (Exercices spirituels et philosophie antique, 1987) Käänt. Michael Chase. Blackwell, Oxford 1995.
- Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. Toim. Ronald Purser, David Forbes & David Burke. Springer, New York 2016.
- Hsu, Funie, What is the Sound of One Invisible Hand Clapping? Neoliberalism, the Invisibility of Asian and Asian American Buddhists, and Secular Mindfulness in Education. Teoksessa *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. Springer, New York 2016, 369–381.
- Husgafvel, Ville, On the Buddhist Roots of Contemporary Non-religious Mindfulness Practice: Moving Beyond Sectarian and Essentialist Approaches. *Temenos*. Vol. 52, No. 1, 2016, 87–126.
- Kabat-Zinn, Jon, Mindfulness Meditation (2007). Verkossa: www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM_vJc
- Kabat-Zinn, Jon, *Olet jo perillä* (Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation in Everyday Life, 1994). Basam Books, Helsinki 2011a.
- Kabat-Zinn, Jon, Foreword. Teoksessa Mark Williams & Danny Penman, *Mindfulness. An Eight-Week Plan for Finding Peace in A Frantic World*. Piatkus, London 2011b, 9–11.
- Kerr, Katherine, Mindfulness Starts with the Body: Somatosensory Attention and Topdown Modulation of Cortical Alphas in Mindfulness Meditation. *Frontiers in Human Neuroscience*. Vol. 7, No. 12, 2013, 1–15.
- Klemola, Timo, *Taidon filosofia – Filosofin taito*. Tampere University Press, Tampere 2004.
- Kortelainen, Ilmari, Metaforan tulkinta ja imaginaatio. *niin & näin* 2/2006, 94–101.
- Kortelainen, Ilmari, Interpretation and Analysis – Conceptions of the Philosophical Method in Paul Ricoeur’s Hermeneutics. Väit. Acta Electronica Universitatis Tamperensis, Tampere 2013. Verkossa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9212-9>
- Kortelainen, Ilmari, Mindfulness psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa *Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehoitietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere University Press, Tampere 2014, 125–140.
- Kornfield, Jack, Intensive Insight Meditation: A Phenomenological Study. *Journal of Transpersonal Psychology*. Vol. 11, No. 1, 1979, 45–58.
- Kozinets, Robert, *Netnography. Doing Ethnographic Research Online*. Sage, London 2010.
- Lazarus, Arnold, Psychiatric Problems Precipitated by Transcendental Meditation. *Psychological Reports*. Vol. 39, 1976, 601–602.
- Lindahl, Jared ym., A Phenomenology of Meditation-induced Light Experiences: Traditional Buddhist and Neurobiological Perspectives. *Frontiers in Psychology*. Vol. 4, No. 973, 2014.
- Lindahl, Jared, The Varieties of Contemporary Experience: A Mixed-methods Study of Meditation-related Challenges in Western Buddhists 2017. *PLOS ONE*. Verkossa: journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0176239
- Lutz, Antoine, Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-Related Practices From a Neurocognitive Perspective. *American Psychologist*. Vol. 70, No. 7, 2015, 632–658.
- MBCT-kouluttajan haastattelu. Iso-Britannia 12.11.2014. (Toteutettu yhdessä Matthew Dragen kanssa.)
- McMahan, David. L. *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford University Press, Oxford 2008.
- Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehoitietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Toim. Ilmari Kortelainen, Antti Saari & Mikko Väänänen. Tampere University Press, Tampere 2014.
- Moore, Phoebe & Robinson, Andrew, The Quantified Self: What Counts in the Neoliberal Workplace. *New Media & Society*. Vol. 18, No. 11, 2016, 2774–2792.
- Nathoo, Ayesha, From Therapeutic Relaxation to Mindfulness in the Twentieth Century. Teoksessa *The Restless Compendium. Interdisciplinary Investigations of Rest and Its Opposites*. Toim. Felicity Callard, Staines Kimberley & James Wilkes. Palgrave MacMillan, Cham 2016.
- Ng Edwin, Towards a Dialogue Between Buddhist Social Theory and “Affect Studies” on the Ethico-Political Significance of Mindfulness. *Journal of Buddhist Ethics*. Vol. 21, 2014, 353–384.
- Pagis, Michal, Embodied Self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*. Vol. 72, No. 3, 2009, 265–283.
- Parviainen, Jaana, The Standardization Process of Movement in the Fitness Industry: The Experience Design of Les Mills Choreographies. *European Journal of Cultural Studies*. Vol. 14, No. 5, 2011, 526–541.
- Pennanen, Leena, Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. Teoksessa *Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehoitietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Toim. Ilmari Kortelainen, Antti Saari & Mikko Väänänen. Tampere University Press, Tampere 2014, 96–103.
- Pierre St, Elizabeth, & Jackson, Alecia, Qualitative Data Analysis After Coding. *Qualitative Inquiry*. Vol. 20, No. 6, 2014, 715–719.

- Purser, Ronald & Milillo, Joseph, Mindfulness Revisited: A Buddhist-based Conceptualization. *Journal of Management Inquiry*. Vol. 24, No. 1, 2015, 3–24.
- Pölkki, Tarja, Hoitotyön interventiot ja niiden vaikuttavuus. *Tutkiva hoitotyö* 4/2014. Verkossa: <https://sairaanhoidajat.fi/lehti/jutut/hoitotyon-interventiot-ja-niiden-vaikuttavuus/>
- Rawal, Adhip, Williams, Mark & Park, Rebecca, Effects of Analytical and Experiential Self-focus on Stress-induced Cognitive Reactivity in Eating Disorder Psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 49, No. 10, 2011, 635–645.
- Ruumiillisuus ja työelämä. Työruumis jälkiteollisessa taloudessa*. Toim. Jaana Parviainen, Taina Kinnunen & Ilmari Kortelainen. Vastapaino, Tampere 2016.
- Saari, Antti, Tietoisuustaitojen ristiriidat opetustyössä. Teoksessa *Ruumiillisuus ja työelämä. Työruumis jälkiteollisessa taloudessa*. Toim. Jaana Parviainen, Taina Kinnunen & Ilmari Kortelainen. Vastapaino, Tampere 2016, 199–214.
- Saari, Antti. Sormi osoittaa kuuta. Meditatiivinen kokemus länsimaisen buddhalaisuuden hegemoniastrategioissa. *niin & näin* 1/2017, 65–72.
- Salmenniemi, Suvi & Vorona, Mariya, Reading Self-Help Literature in Russia: Governmentality, Psychology and Subjectivity. *British Journal of Sociology*. Vol. 65, No. 1, 2014, 43–62.
- Sampson, E., Edward, Establishing Embodiment in Psychology. *Theory & Psychology*. Vol 6, No. 4, 1996, 601–624.
- Search Inside Yourself Leadership Institute (2015). Verkossa: siyli.org/publicprograms/
- Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G., & Teasdale, John D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press, New York 2002.
- Shapiro, Deane, Adverse Effects of Meditation: a Preliminary Investigation of Long-term Meditators. *International Journal of Psychosomatics*. Vol. 39, 1992, 62–67.
- Shilling, Chris, *The Body & Social Theory*. SAGE, Los Angeles 2013.
- Siegel, Daniel, *The Mindful Brain. Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. W.W. Norton, New York 2007.
- Stam, Henderikus, *The Body and Psychology*. Sage, London 1998.
- Stanley, Steven & Kortelainen, Ilmari, The Meditator as Self-healing Scientist? On the 'Universal' Body–mind Laboratory of Mindfulness Training. Teoksessa *Therapeutic Assemblages*. Toim. Salmenniemi ym. Routledge 2019. (Ilmestyy)
- Stanley, Steven & Longden, Charlotte, Constructing the Mindful Subject: A Discourse Analysis of 'Inquiry' in Mindfulness-Based Stress Reduction. Teoksessa *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. New York 2016, 305–322.
- Stanley, Steven, Barker, Meg, Edwards, Victoria & McEven, Emma, Swimming against the Stream? Mindfulness as a Psychosocial Research Methodology. *Qualitative Research in Psychology*. Vol. 12, 2014, 61–76.
- Stanley, Steven, Mindfulness: Towards a Critical Relational Perspective. *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 6, No. 9, 2012, 631–641.
- Swain, Harriet, Mindfulness: the Craze Sweeping through Schools Is Now at a University Near You. *The Guardian* 26.1.2016. Verkossa: www.theguardian.com/education/2016/jan/26/mindfulness-craze-schools-university-near-you-cambridge
- Tuusvuori, Jarkko S., Ruumiin maailmoista. *niin & näin* 4/2014, verkkokohtaus: netn.fi/artikkeli/ruumiin-maailmoista
- Van Dam, Nicholas ym., Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*. Vol 13, 2017 1–26.
- Walach, Harald, Schmidt, Stefan & Jonas, Wayne B., *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*. Springer, New Delhi 2013.
- Wieczner, Jen, Meditation Has Become A Billion-Dollar Business. *Fortune* 12.3.2016. Verkossa: fortune.com/2016/03/12/meditation-mindfulness-apps/
- Williams, Mark, A Day of Mindfulness Practice and Dialogue with Mark Williams. Videotallenne 5.7.2015 pidetystä koulutuksesta konferenssissa Center for Mindfulness Research and Practice Conference 2015. Verkossa: www.bangor.ac.uk/mindfulness/conference-2015.php.en
- Williams, Mark & Pennman, Danny, *Mindfulness. An Eight-Week Plan for Finding Peace in A Frantic World*. Piatkus, London 2011.
- Williams, Mark & Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Routledge, London 2013.
- Wilson, Jeff, *Mindful America. The Mutual Transformation of Buddhism Meditation and American Culture*. Oxford University Press, Oxford 2014.
- Väänänen, Mikko, Kortelainen, Ilmari & Saari, Antti, Johdanto. Teoksessa *Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere University Press, Tampere 2014, 9–21.
- Zerubavel, Eviatan, *Social Mindscapes*. Harvard University Press, Cambridge, Mass. 1997.