

# JOUSTAVA MIELI LIIKUNNASSA JA URHEILUSSA

AKTIIVILIIKKUJAN JA URHEILIJAN NÄKÖKULMA

*Riikka Pasanen*

28.11.2024

*Riikka?*

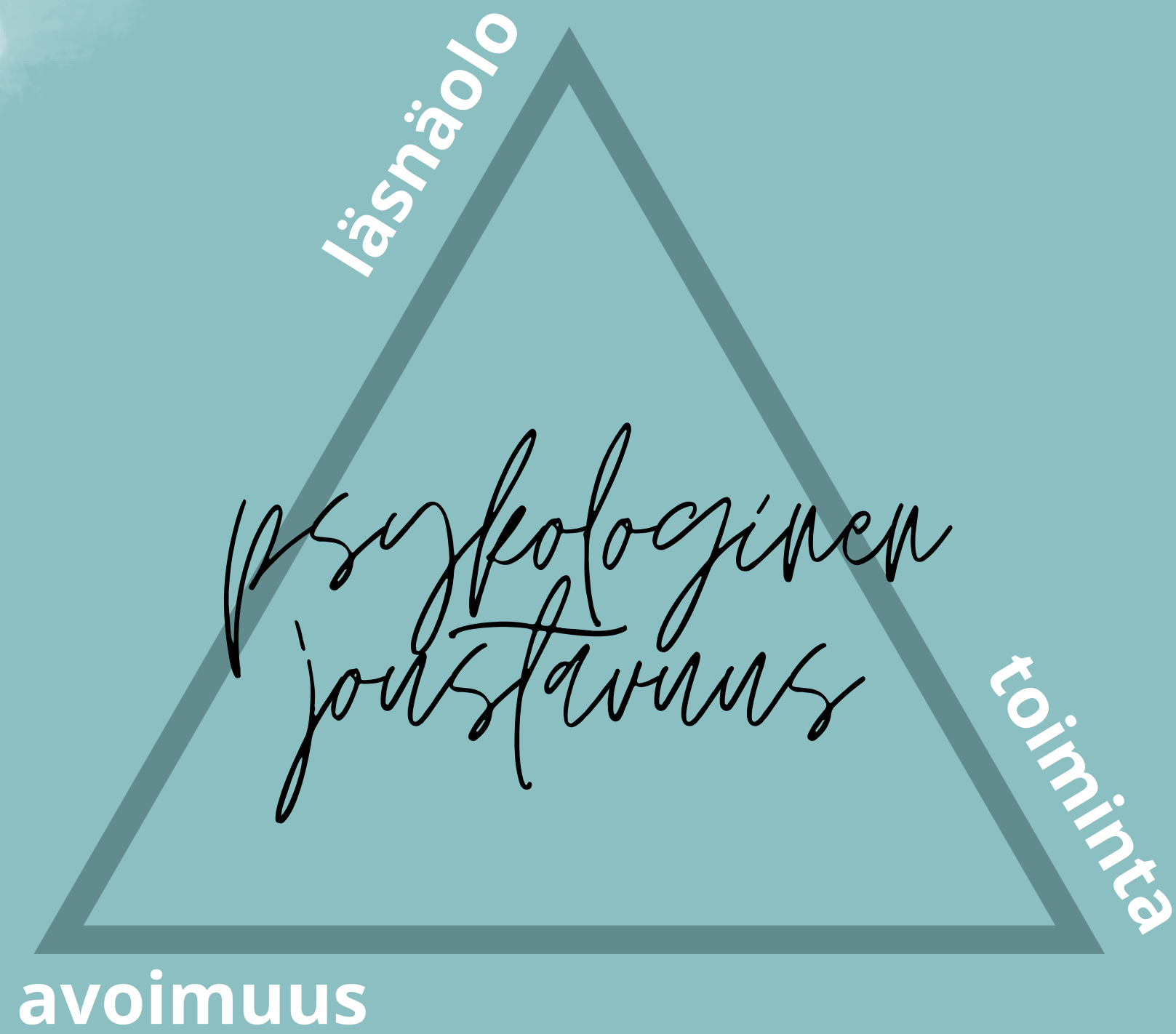
- PsM & LitM (2017)
- Urheilupsykologi (sert.)
- Psykologipalvelu Focus
- Urheilu Mehiläinen & UTHA
- Kirja: Joustava mieli urheilussa (Pietikäinen & Pasanen, 2023)



# PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS

= Kyky olla tietoisesti läsnä ja toimia joustavasti tilanteen vaatimalla tavalla niin, että toiminta palvelee yksilön arvoja.

- Keskeinen termi hyväksymis- ja omistautumisterapian viitekehyksessä (HOT, engl. ACT, acceptance and commitment therapy)



# PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS LIIKKIJILLA JA URHEILIJOILLA

- *Läsnäolo*: tässä hetkessä oleminen ja tähän hetkeen palaaminen vs. menneen tai tulevan miettiminen
- *Avoimuus*: vaikeidenkin tunteiden ja ajatusten kanssa oleminen ja niiden hyväksyminen vs. kontrollointipyrkimykset
- *Toiminta*: valintojen tekeminen sen mukaan, mikä on itselle tärkeää ja vie kohti merkityksellisiä asioita vs. "koukuttuminen"

# “KOUKUTTUMINEN”

= Kun jokin epämiellyttävä ajatus tai tunne saa meissä valtaa ja vaikuttaa merkittäväällä tavalla toimintaamme.

- Vastalääkkeenä irrottautuminen ajatusten ylivallasta (*cognitive defusion*) tiedostamalla, etteivät omat ajatukset ole totuuksia, ennustuksia tai käskyjä.
- Vaikeita ajatuksia saa olla mielessä, mutta niille ei tarvitse antaa sen enempää painoarvoa.

# KONTROLLI VS. HYVÄKSYNTÄ

- Aiemmin korostui käsitys siitä, että ajatuksia ja tunteita pitäisi kontrolloida toivottuun lopputulokseen pääsemiseksi
- Ajatusten ja tunteiden kontrollointiyritykset eivät kuitenkaan yleensä ole osa ratkaisua, vaan osa ongelmaa
- Ajatusten ja tunteiden kontrolloinnin on huomattu mm. lisäävän epätoivotun todennäköisyyden tapahtumista (Wegner et al. 1998) sekä lisäävän epätoivottujen tunteiden ilmaantumista entisestään (Dalgleish et al. 2008)

# PSYKOLOGINEN JOUSTAMATTOMUUS

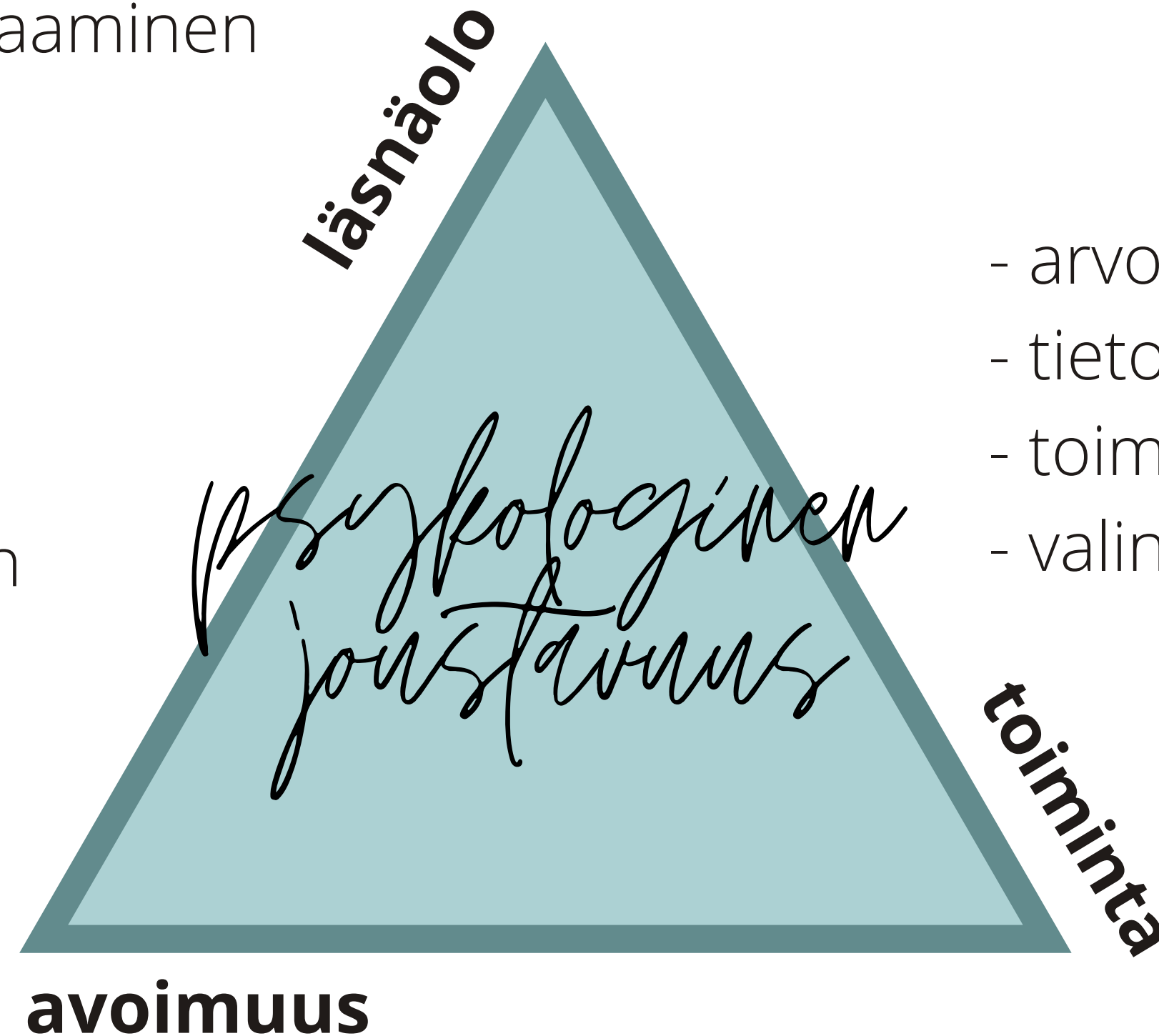
## **Epäonnistuminen**

- Uskomus, että tilanne pitäisi kääntää heti oppimiskokemukseksi
- Haluttomuus kohdata tilanteen herättämiä vaikeita tunteita
- Pyrkimys olla mieltimättä koko tilannetta sen jälkeen
- Itsensä "rankaiseminen" ylimääräisellä treenaamisella
- Harjoittelun välttely epäonnistumisen jälkeen
- Mieli jää kiinni vaihtoehtoisten tapahtumakulkujen mieltimiseen
- Uskomus, ettei voi seuraavissakaan suorituksissa onnistua
- Kokemus siitä, että on urheilijana/ihmisenä huono



- tietoisuustaitojen harjoittelu
- maadoittuminen
- keskittymisen ohjaaminen
- tarkkailijan rooli

- tunteiden ymmärtäminen ja hyväksyminen
- ajatukset vain ajatuksia
- tunteen eriyttäminen toiminnasta



- arvojen kirkastaminen
- tietoinen päätöksenteko
- toimintaan sitoutuminen
- valintapiste

**pois**

**kohti**

Ajatuksiin ja tunteisiin koukuttuminen, jolloin toiminta johtaa pois omista tavoitteista ja arvoista.



Vaikeiden ajatusten ja tunteiden huomaaminen, niistä etääntyminen ja tietoisien valinnan tekeminen kohti omia arvojaan.

Epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita herättävä tilanne.

# LÄHTEET:

- Dalgleish et al. (2009) Ironic effects of emotion suppression when recounting distressing memories.
- Bailey, Ciarrochi & Harris (2014) The Weight Escape: How to Stop Dieting and Start Living.
- Gardner & Moore (2004) A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations
- Hayes et al. (2004) A practical guide to acceptance and commitment therapy.
- Henriksen, Hansen & Larsen (2020) Mindfulness and acceptance in sport.
- Pasanen & Pietikäinen (2023) Joustava mieli urheilussa.
- Wegner et al. (1998) The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action.
- White et al. (2021) Acceptance and commitment approaches for athlete's wellbeing and performance.

*Kiitos!*

[riikka@focusedmind.fi](mailto:riikka@focusedmind.fi)  
[focusedmind.fi](http://focusedmind.fi)  
[@riikkapasanen](https://www.instagram.com/riikkapasanen)