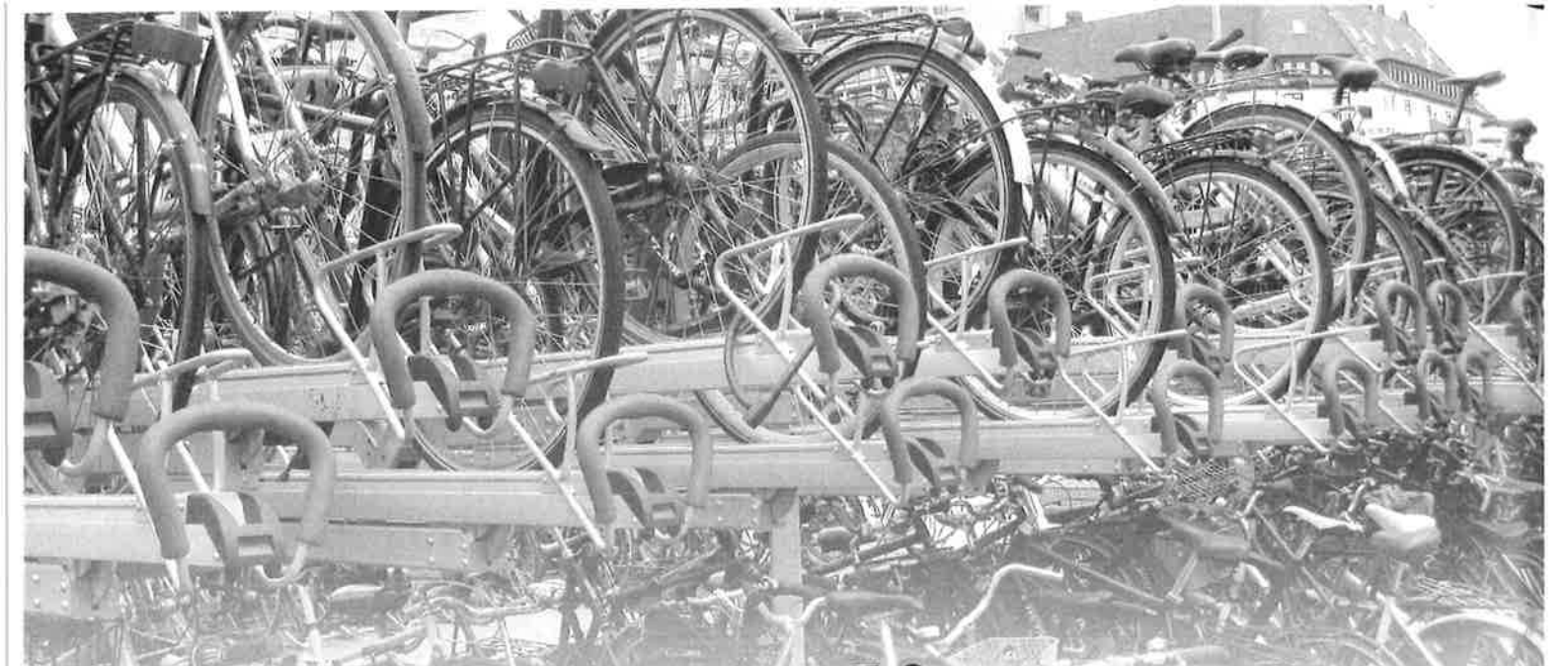




Itseen kohdistuva myötätunto

– leppeän suhteen hakemista itseen ja omaan arkeen

TEKSTI: MARI JUOTE JA LEENA RASANEN

Mitä itsemyötätunto on?

Ajoittain elämä saattaa tuntua jatkuvalta suorittamiselta, tiukat tilanteet töissä tai opiskelun vaatimukset vetävät pinnan kireälle ja synnyttävät riittämättömyyden tunteita ja ehkä itsekriittistä puhetta, työn ja perheen välillä riittää tasapainoilua, ihmissuhteet säröilevät, terveys reistailee... Haluamme olla onnellisia, ja samalla meillä on tunteita, joista emme erityisesti pidä ja jotka välillä vain tuntuvat kaappaavan mielen. Vaikka järjen ääni kehottaa muuttamaan suhtautumista, kielteinen mieliala tuntuu vain vievän.

Pehmeältä kuulostava itsemyötätunto-termi pitää sisällään paljon näkökulmia siihen, kuinka kasvattaa sisäistä vahvuutta ja rohkeutta ”ystävystymällä” paremmin itsensä ja kokemustensa kans-

sa. Myötätuntoinen tapa kohdata itsensä ja muut on tarpeen erityisesti hankalissa tilanteissa.

Mindful self-compassion (MSC) eli läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto on kansainvälisesti tuore, nopeasti kasvava ja tutkimuspohjainen näkökulma ihmisen hyvinvointiin – ja myös työelämän hyvinvointia vahvistava näkökulma. Sitä ovat kehittäneet erityisesti Kristin Neff ja Christopher Germer (mm. Neff 2009, 2011, Germer 2010, Germer ja Neff 2013). He ovat luoneet myös 8-viikkoisen MSC-ohjelman, itsemyötätunnon peruskurssin.

Vaikka termi ja tutkimus on monin tavoin vielä nuorta ja herättää helposti kysymyksiä ja hämmentyneitä katseita, ensimmäiset tutkimustulokset mm.

ohjelman vaikuttavuudesta ovat lupaavia. Pilottitutkimuksen mukaan 8 viikon Mindful Self-Compassion -kurssin osallistujien kokemus myötätunnosta itseä kohtaan kasvoi 43 % verrattuna kontrolliryhmään. Myönteistä muutosta tapahtui myös mindfulness-taidoissa ja muita kohtaan tunnetussa myötätunnossa. Elämään tyytyväisyys jopa vahvistui seurantavuoden aikana. Depressiivisyys, ahdistuneisuus, stressi ja välttämiskäyttäytyminen puolestaan vähenivät kontrolliryhmään verrattuna. Myönteiset vaikutukset elämänlaatuun säilyivät kuuden kuukauden ja edelleen yhden vuoden seurannassa. (Neff ja Germer 2013). Ohjelma sisältää viikko viikolta edeten monenlaisia tutkimustuloksiin pohjautuvia käytännön

harjoituksia ja on vahvasti kokemuksellinen. Olemme syksyn aikana saaneet kokemusta ohjelman toteutuksesta selaisenaan sekä muokanneet sitä organisaatiokontekstiin osana CoPassion-hanketta.

Kristin Neff (mm. 2011) on määritellyt itseen kohdistuvan myötätunnon kolme osatekijää näin:

1) **Ystävällisyys itseä kohtaan**, joka ilmenee aktiivisena ja ymmärtäväisenä itsestä huolen pitämisenä. Sen vastakohtana on itseen kohdistuva arvostelu, itsekriittinen sisäinen puhe.

2) **Yhteinen ihmisyy, yhteenkuuluvuus** muista eristäytymisen sijaan. Itsemyötätuntotaidot tuovat huomion siihen, miten olemme kokemuksinemme ja tarpeinemme ihmisinä samanlaisia.

3) **Mindfulness-taidot** auttavat meitä havainnoimaan ajatuksia ja tunteita selaisina kuin ne ovat, hyväksyen ja ottaen ne vastaan, torjumatta niitä ja toisaalta takertumatta niihin liiaksi.

Chris Germer kiteyttää Kristin Neffin itsemyötätunnon määritelmän kauniisti kolmeen sanaan: *Loving Connected Presence*. Sanoissa on mukana ystävällisyys itseä kohtaan, yhteenkuuluvuus muiden kanssa ja tietoinen läsnäolo. Itseen kohdistuva myötätunto on taito, jota voi sekä kannattaa vahvistaa ja kasvattaa.

Itsemyötätunto ja mindfulness ovat kuin sisarusia

Tietoinen läsnäolo saa meidät huomaamaan, miten toimintaamme ohjaavat usein erilaiset uskomukset, totutut ajattelutavat ja rutiinit. Ajatukset voivat saada aivot ajautumaan helposti harhapoluille, ja mindfulness-harjoitteiden avulla mielestä voi kehittää vakaamman. Ajattelun kehittämistä edistää, kun opetamme tunnistamaan ajatusten sisältöä, ottamaan niihin etäisyyttä ja tarkastelemaan niitä eri tavoin. Silloin voimme löytää uusia mahdollisia ajattelu- ja toimintatapoja sekä omia vahvuuksia. Tietoista läsnäoloa kasvattaa erityisesti taito huomioda ja palauttaa huomio kehon tuntemuksiin. Keho on hitaampi kuin nopeasti laukkaavat ajatukset ja siten aina tässä ja nyt.

Hyväksyvällä ja rauhallisella mielellä on helpompi lähestyä ja ymmärtää myös hankalalta tuntuvia asioita ja tunteita. Tietoisen läsnäolon taito auttaa meitä siis huomaamaan sellaisia hetkiä, joissa on tarpeen pitää huolta itsestämme. Myötätuntoa omiin kokemuksiin tuoden voi näissä hetkissä kysyä, ”mitä tarvitsen juuri nyt”, ja vastata siihen mielekkäästi. Myötätuntoinen pysähtyminen on siis keino ohjata ajatuksia hyödylliseen suuntaan.

"Hyväksyvällä ja
rauhallisella
mielellä on
helpompi lähes-
tyä ja ymmärtää
myös hankalalta
tuntuvia asioita
ja tunteita."

Taidot myös vahvistavat toisiaan: toisinaan on helpompaa löytää keinoja pysähtyä ja rauhoittua, kun on ensin havahtunut siihen, kuinka olla itselleen hieman armollisempi. Tämä on monesti puhuttelevaa: nyt löytyi *villakoiran ydin*, totesi eräs mindfulness-kurssin osallistuja.

Tyypillisiä väärinymmärryksiä ja mitä tutkimukset kertovat

Jos olen kovin myötätuntoinen itseäni kohtaan, jääkö kiinni aikaansaamattomuuteen tai päästänkö itseni liian helpolla? Tutkimusten mukaan ihmiset tulkitsevat myötätunnon itseä kohtaan

helposti itsesääliksi, itsekkääksi tai jopa itsensä liialliseksi hemmotteluksi. Siihen liittyy pelko, että ei saa juuri mitään aikaan ja antaa itselleen luvan vain olla tai ehkä muuttuu nössöksi, jota muiden on helppo käyttää hyväksi. Terminologia ei myöskään ole erityisen miehekästä. Kaikille meille tarpeellinen asia voi hukkua liian höttöisten sanojen taakse.

Tutkimustulokset antavat kuitenkin viitteitä aivan muusta. Itsekriittisyys ei palvele hyvää suoriutumista tai motivoitumista. Se pikemminkin syö itseluottamustamme, koska motivaatio kumpuaa tällöin usein epäonnistumisen pelosta tai perfektionismista. Myötätunto itseä kohtaan on sen sijaan kuin rohkaiseva ja kannustava valmentaja, joka rakentaa terveellisesti itsetuntoa ja vahvistaa sisäistä motivaatiota ja rohkeutta. Ihmiset, jotka ovat myötätuntoisia itseään kohtaan, itse asiassa asettavat korkeat tavoitteet itselleen ja suoriutuvat hyvin. Tällöin itseä rohkaistaan enemmän myönteisyydellä ja itsessä uskalletaan kohdata rohkeasti niitäkin puolia, joita helposti välttelemme. Ymmärtävä suhtautuminen omaan epätäydellisyyteen auttaa siinä, ettei jää kiinni tapahtuneisiin virheisiin. Itsemyötätunto kohtaa siis sisäisen kriitikkomme ja heikkouktemme rakentavalla ystävyydellä vahvistaen yhteyttä muihin. (Mm. Neff & Costigan 2014, Gilbert 2014, Grandell 2015, Halvorson 2012.)

Tutkimusnäyttö kertoo myös, että mitä enemmän henkilö kokee myötätuntoa itseään kohtaan, sitä myötätuntoisemmin ja laaja-alaisemmin hän kykenee kohtaamaan kanssaihmissen, asiakkaan, potilaan. Myötätuntoisuus on luettavissa ihmisen elekielessä ja äänensävyssä. Kuten tunteet tarttuvat, myös myötätunto leviää. (Ks. mm. Fredrickson 2008; Lilius et al. 2011; Meyers et al. 2013.)

Myötätuntoinen vuorovaikutus – työelämän uusi taito

Myötätunto on empatiaa toiminnassa – lämpimiä ajatuksia ja hyväntahtoisia tekoja itselle tai toiselle, oman ja toisen tilanteen huomaamista. Myötätuntoinen

vuorovaikutus auttaa ihmisiä toipumaan paremmin fyysisesti ja henkisesti vaativista tilanteista. Tällaisen toiminnan opiminen kiinteyttää työyhteisöä, synnyttää myönteisiä tunteita, yhtenäistää toimintaa ulospäin ja edesauttaa ihmislähtöisen ja voimaannuttavan johtamisen eli palvelevan johtamisen lisääntymistä. (Mm. Dutton ym. 2014.)

Siinä missä empatia on kytkeytymistä toisen tunteisiin, myötätunto vahvistaa lämpimiä ystävällisyyden tunteita kyseisessä tilanteessa niin, että empaattinen resonanssi ei muodostu liian kuormittavaksi. Myötätuntuupumus on siis sanana harhaanjohtava: itse asiassa tarvitsemme lisää myötätuntoa eikä vähemmän. Mutta keinojen pitää siis olla sellaisia, että ne voi ottaa avuksi kuormittavissa huolenpitotilanteissa saman tien. (Germer ym. 2015.)

Tästä kertoo mm. hoitotyön parissa tehty tutkimus, jossa myötätuntotaitojen huomattiin lisäävän sensitiivisyyttä toisten tarpeille ja kasvattavan arvostavaa asennetta itseä ja muita kohtaan. Myötätunto auttoi näkemään hoidettavan samankaltaisena kuin itse ja vahvisti yhteisen ihmisyyden tunnetta sekä halua antaa jotain ylimääräistä kohtaamiseen ja huolenpitoon, ehkäisten samalla myötätuntuupumusta. (Gustin & Wagner, 2013.)

Iäkkäillä itseen kohdistuvan myötätunto näyttäisi lisäävän hyvinvointia ja elämänlaatua. Kahdessa eri tutkimuksessa huomattiin, että itsemyötätunto auttoi vahvistamaan hyvinvoinnin kokemusta ja myönteisempää suhtautumista ikääntymiseen ja kohdattuihin hankaluuksiin sekä tarvitun avun vastaanottamiseen. (Allen ym. 2012 ja 2013.)

Miten vahvistaa itsemyötätuntoa?

Kurssilainen pohti, miten helposti hän menettää malttinsa tullessaan töistä kotiin, jossa jo ovella saa raivata tiensä sisään lasten ja lasten kavereiden kenkämeren läpi. Perhe ja vierailevat lapset odottavat ruokaa, koira ulkoilutusta, vanha äiti puhelinsoittoa. Innostavan työpäivän energia vaihtuu nopeasti ärtymykseen ja kiukuun. Silloin haluaisi



sin sanoa miehelleni: "Ymmärrätkö, en jaksa, en ehdi vastata tähän kaikkeen, minäkin kaipaen omaa aikaa, apua..." Kuunnellessaan omaa puhettaan, hän huomasi että oikeastaan haluaisi sanoa tämän kaiken itselleen, kuulla itse itsään... Jatkoimme hetkeä pohtimalla mitä sanoja hän toivoisi miehen hänelle silloin silloin – olisivatko ne sanoja, joita voisi tarjota itselle siinä hetkessä?

Miten muuttaa myötätuntotaidot eläväksi osaksi omaa elämää ja arkea? Myötätuntoiseen elämään on monenlaisia polkuja. Voi kysyä ja kuulla, mitä on tärkeää sallia itselleen. Mitä tarvitsen juuri nyt? Mitä tarvitsen voidakseni suoriutua pitkällä tähtäimellä? "Monesti isoihin hankaluuksiin on helpompi pysähtyä, mutta arjen pieni näiverrys jääkin huomaamatta. Sitä kannattaa huomata ja vastata hetkeen ja tunteeseen myötätunnolla." Kun herää myötätunnon tarpeeseen ja voimaan, voi suoda itselleen tietoisesti myötätuntoa, huomata "auts, tämä sattuu".

Toisinaan on tärkeintä huolehtia kehosta tai palautua teekupin äärellä. Tai ehkä on tarpeen huomata, millaisilla ajatuksilla mieltä ruokkii, luoda lisää myönteisiä hetkiä ja tunteita arkeen, nauttia kauneudesta ympärillään. Myötätuntoinen teko voi olla ihmisten seuraan hakeutuminen, kun huomaa eristäytyvänsä muista.

Myötätuntoa voi olla helpompi saada istutettua arkeen, jos asian äärelle

pysähtyy myös harjoituksia tekemällä. Ystävällisyyttä läheisille ja itselle – harjoituksissa (ns. loving-kindness-harjoitukset) myötätuntoa herätellään tyyppillisesti merkityksellisestä läheisestä ensin itseä kohtaan ja suunnataan sitten myös laajemmalle. Harjoituksissa käytetään mielikuvia, lauseita ja tunteita vahvistamaan hyvän tahdon ja myötätuntoisuuden aikomusta. Harjoituksiin voi liittyä myös kirjoittamista. Mm. Barbara Fredrickson (2008) on osoittanut, kuinka rakastavan ystävällisyyden harjoittaminen vahvistaa myönteisiä tunteita, joilla puolestaan on mm. monia myönteisiä terveysvaikutuksia sekä vaikutuksia ongelmanratkaisuvalmiuksiin ja ihmissuhteiden paranemiseen.

Kokemuksemme on, että itsemyötätunto synnyttää sisäistä lämpöä itseä ja omia kokemuksia kohtaan sekä toisia kohtaan. "Lempeys tuntuu ihanalta, kun ollut haastavia työpalavereja ja on ihan loppu, kuitti. Mitä kumpuaakaan sisältä, kun kohtaan lempeydellä itseäni..." Yksinkertaisimmillaan myötätuntoa synnyttävä teko voi olla oma kosketus, käden laittaminen sydämelle tai muuhun kohtaan kehoa. Kosketus on tyyntävä viesti keholle ja omaa kokemusta kohtaan, eikä sen merkitystä kannata aliarvioida. Tai kenties huomaa juuri nyt kaipaavani taukoa tai ehkä rohkaisun ja tuen sanoja ja voin itse sanoa niitä itselleni. Ja isommassa kehyksessä: miten elän arvojeni mukaan? Miten voin nähdä vai-

keiden kokemusten merkityksellisyyden ja oppia niistä.

Ei aina helppoa

”Kuuntelin tänään lempeitä lauseita ja liikutuin kyyneliin saakka. Jäin miettimään, mikä tunteen synnytti, olenko tyyppinä itselleni kovin tiukka ja armoston kun lempeys niin herkistää? Ehkä totuus on jotain muuta, mutta reaktioni oli hämmäntävä.”

Myötätunnon kokemiseen voi liittyä monenlaisten tunteiden kohtaamista: ehkä surua, kun huomaa, miten pitkään on laiminlyönyt itseään. Tai mieleen nousee muistoja ihmissuhteista, joissa ei ole tullut kohdelluksi hyvin. Myös nykyhetken tilanteet, joissa ei kykenekään myötätuntoon, voivat synnyttää riittämättömyyttä. Tällöin tunteet voivat aktivoitua – kuin kytevä tulipesäke, joka saa happea ja leimahtaa lieskoiksi. Itsemyötätunto kuitenkin tuottaa tasapainoa, emotionaalista kestävyyttä ja palautumista samalla lailla kuin ystävällisyys ja ymmärrys tukisi hyvää ystävää.

Harjoituksista voi muotoutua helpos-ti myös ”itsensä parantamisprojekti”, jolloin toiveena voi olla ohittaa hankaluus pikatietä. Itsemyötätuntoharjoitusten ydin on kuitenkin juuri siihen herääminen, että en harjoita itsemyötätuntoa voidakseni välittömästi paremmin, ”fik-satakseni” oloa, vaan tuodakseni myötätuntoa kuormittavaan kokemukseen. Ehkä paradoksaalisesti – ja vapauttavasti: alamme hyväksyä epätäydellisyytemme.

Kytkös ratkaisukeskeisyyteen

Näemme ratkaisukeskeisinä toimijoina, että niin mindfulness-asette kuin myötätunto itseä kohtaan tukevat monia samoja taitoja, joita ratkaisukeskeinen lähestymistapakin: aloittelijan mieltä, luovuutta ja reflektiivisyyttä, avoimuutta erilaisille näkökulmille. Niin mindfulness-taidot kuin itsemyötätunto antavat välineitä ja voimavaroja olla vaikeuksien kanssa ja kohdata hankalalta tuntuvat asiat niiden välttämisen sijaan. Tämä on normalisointia: vaikeudet kuuluvat meidän kaikkien elämään.

Itsemyötätuntoharjoitteet auttavat kohtaamaan hankalia tunteitamme, tutkimaan niitä ja löytämään viisauden niiden takana. Myötätuntotaitojen kehittäminen on ennen kaikkea resurssien ja voimavarojen rakentamista ja vapauttamista, oman sisäisen vahvuuden ja viisauden löytämistä, itsetuntemuksen kasvattamista, sisäisen puheen laadun muuttamista. Voisi sanoa: ”kun muutat kieltä, muutat mieltä”. Hyvän huomaaminen ja elämän pienistä asioista nauttiminen vahvistuu. Mitä enemmän konstruomme ja koemme itsemme parhaimmillamme, sitä todennäköisemmin vahvistamme hyviä puolia itsessämme. Meistä tulee juurtuneempia, välittävämpiä ja myös rohkeampia ja määrätietoisempia.

Kiitos Kati Kärkkäiselle artikkelin kommentoinnista ja otsikosta!

Kirjoittajat



Mari Juote

FM, ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työnohjaaja, mindfulness-ohjaaja ja MSC-opettaja/Center for Mindful Self-Compassion mari.juote@helsinki.fi



Leena Rasanen

VTM, sosiaalipsykologi, työnohjaaja ja ratkaisukeskeinen valmentaja ja ratkaisukeskeisen psykoterapian opiskelija, mindfulness-ohjaaja MSC-opettaja/Center for Mindful Self-Compassion marjaleena.rasanen@helsinki.fi

Itsemyötätunto-ohjelman koulutus TaitoBa House -verkostossa: www.taitoba.fi

Lähteet

- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, DOI: 10.1080/15298868.2011.595082.
- Allen, A., & Leary, M. R. (2013). A self-compassionate response to aging. *The Gerontologist*, DOI:10.1093/geront/gns204
- CoPassion-hanke: <http://blogs.helsinki.fi/copassion/tag/copassion/>
- Dutton, J., Workman, K. & Hardin, A. (2014). Compassion at work, *Annu. Rev of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 1:277-304.
- Fredrickson, Barbara et al. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 95, No. 5, 1045 – 1062.
- Halvorson Grant, Heidi (2012). To succeed, forget self-esteem. *Harvard Business Review*, September 20, 2012.
- Germer, Christopher (2010). *Myötätunnon tie. Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista.* Suom. Jussi Korhonen. Helsinki: Basam Books. Englanninkielinen alkuteos: *The Mindful Path to Self-Compassion*, Guilford (2009).
- Germer, C., Neff, K., Becker, M. & Hickman, S. (2015). *Mindful Self-Compassion. Teacher Guide.* Center for Mindful Self-Compassion. Revised July 2015. (Ei julkisesti saatavilla.)
- Gilbert, Paul (2014). *Myötätuntoinen mieli. Uusi näkökulma arjen haasteisiin.* Suom. Tanja Kielenen. Helsinki: Basam Books.
- Grandell, Ronnie (2015). *Itsemyötätunto.* Helsinki: Tammi.
- Gustin, L. & Wagner L. (2013). The butterfly effect of caring – clinical nursing teachers' understanding of self-compassion as a source to compassionate care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, Vol 27 No.1, 175–183.
- Lilius, J. M., Worline, M. C., Dutton, J. E., Kanov, J. M. & Maitlis, S. (2011). Understanding compassion capability. *Human Relations*, 64(7), 873–899.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M. & Bakker, A.B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 22 (5), 618–632.
- Neff, Kristin (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind.* New York City. William Morrow.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized – controlled trial of the mindful self compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Neff, K. & Costigan, A. (2014). Self-compassion, wellbeing and happiness. *Psychologie in Österreich* 2/3/2014.
- Salzberg, Sharon (2003). *Lempeyden tie, kumouksellinen onnellisuuden taito.* Suom. Elina Bhutia. Helsinki. Basam Books.
- Singer, Tania & Bolz, Matthias (toim.) (2013). *Compassion. Bridging practice and science. – interactive free e-book*, <http://www.compassiontraining.org>.