

MYÖTÄTUNNOSTA on moneksi

Itsekritiikki, perfektionismi ja kielteinen sisäinen puhe kuormittavat ihmistä. Säännölliset myötätuntoharjoitukset ja pysähtymishetket edistävät jaksamista.

TEKSTI: TERHI MÄKINIEMI
KUVA: TIMO TURUNEN

Myötätuntotaidot rakentavat hyväksyvää, myönteistä suhdetta itsen suorittamiseen ja itsekritiikin sijaan. Itseen kohdistuva myötätunto eli itsemyötätunto on voimaannuttava tutkimuspohjainen lähestymistapa tunnetaitojen kehittämiseen ja hyvinvointiin. Myötätunnon osoittaminen itselle voi aluksi tuntua vieraalta. Se kuitenkin kannattaa, sillä myötätunto auttaa erityisesti tilanteissa, jotka tuottavat nopeasti riittämättömyyden tunteita ja kriittistä päänsisäistä puhetta.

Terveyttä myötätunnosta

Myötätunnon terveyttä edistäviä vaikutuksia tutkitaan monissa yliopistoissa. Tutkimusten pohjalta myötätunto on lääke elämästä selviämiseen. Maailman johtavin myötätuntotutkija, Teksasin yliopiston professori, psykologi **Kristin Neff** selvitti, miten myötätunto kasvattaa elämässä yleistä tyytyväisyyttä asioihin ja sosiaalisia suhteita. Se kasvattaa kykyä kestää vaikeuksia ja emotionaalista älykkyyttä. Taito tunnistaa tunteita kehittyy, samoin uteliaisuus, tiedonhalu, onnellisuus ja optimisismi. Myötätunto lisää aloitteellisuutta ja tavoitteiden saavuttamista sekä vahvistaa turvallisuuden, hyväksynnän ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myönteinen kehonkuva parantaa painonhallintaa ja myötätunto tuo ihmissuhteisiin enemmän välittämistä ja hyväksymistä. Myö-

Myötätunto itseä kohtaan on kuin tikapuut, joilla kiivetä turvaan tavoitteiden ja suorittamisen keskellä, muistuttaa Alekski Litovaara.



tätuntoharjoitusten avulla oppii huolehtimaan omista rajoista ja jaksamisesta. Ystävällinen ja hyväksyvä suhtautuminen itseä kohtaan lisää hyvinvointia, vähentää ahdistusta ja masennusta.

Työnohjaaja **Aleksi Litovaara** kokee tärkeäksi sen, miten myötätunto mahdollistaa itse itsensä parhaana ystävänä olemisen. Myötätunto on kuin trampo-



liini, joka ponnauttaa ylös epäonnistumisen ja virheen kuopasta muistuttaen mieltä lempeän, ystävällisen ja rakastavan asenteen harjoittamisen tärkeydestä.

”Neffin tutkimusten mukaan naiset ovat myötätuntoisempia toisia kuin itseään kohtaan ja naisilla on vähemmän myötätuntoa itseä kohtaan kuin miehillä. Toisinaan on helpompi olla myötätuntoinen samassa tilanteessa olevalle ystävälle kuin itselle. Toisten liiallinen auttaminen ja myötäeläminen voi aiheuttaa jopa takertumisupumuksen”, Litovaara kertoo.

”Itsensä vertaaminen tauotta toisiin voi olla kuluttava näkökulma elämään. Itsemyötätunto tuo itsensä hyväksi tuntemisen tunnetta ja kykyä tuntea olevansa osa yhteiskuntaa. Kun keho ja mieli ovat tasapainossa, olemme myötätuntoisempia itseämme ja toisia kohtaan. Myötätunto on kaikkia ihmisiä yhdistävä ominaisuus”, vinkkaa Litovaara.

Itsemyötätunto toimii tilanteissa, joissa saa osakseen kritiikkiä. Se tekee ihmisestä sitkeämmän ja auttaa tuntemaan itsensä hyväksi negatiivisten olotilojen keskellä. Toisten mielipiteet eivät tällöin haavoita ja vaikuta liian voimakkaasti. Tapahtui elämässä mitä tahansa, merkityksellistä on, miten suhtautuu itseensä.

Kehitä itsemyötätuntoa

Miten puhut itsellesi, kun epäonnistut: Arvosteletko, soimaatko tai tuomitsetko tauotta? Litovaara kertoo ensimmäisen askeleen itsemyötätunnon kehittämiseen olevan havahtumisen siihen, miten ja mitä itsestä ajattelee haasteiden keskellä. Havainnot eivät aina ole mukavia. On tärkeä huomata, mitä oman mielen sisällä tapahtuu, voidakseen valita myötätuntoisempia sanoja ja ajatuksia tuomitsevien ja arvostelevien sijaan. 💧

Kuuntele digilehdestä myötätuntomeditaatio, lukijana Anneli Litovaara.

Lue lisää:

Kristin Neff: Itsemyötätunto – Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi

Ronnie Grandell: Itsemyötätunto

Christopher Germer: Myötätunnon tie

Sharon Salzberg: Lempeyden tie

Margit Sjöroos: Myötätunto

ITSEMYÖTÄTUNTO on kykyä kohdella itseä samoin kuin epäonnistunutta kollegaa tai ystävää.

Moitteiden, tuomitsemisen tai kritisoinnin sijaan se kannustaa muistamaan, miten tavallista on tehdä virheitä. Itsemyötätunnon keskiössä ovat halu ja kyky olla ystävällinen ja välittävä sekä toisia että itseä kohtaan.

Tämä ihmisen sisäänrakennettu ominaisuus rauhoittaa mieltä ja purkaa mielen esteitä puolustukselta.

Kokeile itsemyötätuntoharjoituksia

1. Halaa itseäsi 20 sekunnin ajan tai laita molemmat kädet rintakehälle tai poskelle. Voit myös silitellä kevyesti käsivartta.

Miksi: Keho reagoi nopeasti kosketukseen ja sen myötä kehossa alkaa erittyä oksitosiini-nimistä hormonia. Oksitosiini laskee stressitasoja ja rauhoittaa epämiellyttäviä pelko- ja ahdistustiloja.

2. Katso 30 sekuntia valokuvaa tärkeästä/rakkaasta ihmisestä.

Miksi: Tutkimuksen mukaan jo valokuvan katseleminen rauhoittaa ihmistä, kun hän kokee fyysisistä kipua tai tuntee ahdistusta.

3. Kirjoita kirje kuin kirjoittaisit hyvälle ystävälle, joka on epäonnistunut. Anna lauseiden muodostua lohdullisista sanoista, lempeistä ajatuksista ja uusien mahdollisuuksien muodostumisesta.

Miksi: Tutkimuksissa on selvinnyt, miten omista tunteista kirjoittaminen auttaa säätelemään sekä käsittelemään niitä.

Lopuksi: Mitä havaitset olotilassa? Onko olo rauhallisempi, tyyneempi, tasapainoisempi tai ehkä ystävällisempi?