

Itse-  
myötä-  
tunto

RONNIE  
GRANDHEIT

TAMMI

RONNIE GRANDELL

# Itsemyötätunto

Kustannusosakeyhtiö Tammi  
Helsinki

Kirjan tekoon on myönnetty  
WSOY:n kirjallisuussäätiön apuraha.

© Ronnie Grandell ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2015

Taitto: Jukka Iivarinen / Vitale Ay

Piirroskuvat: Satu Kontinen

ISBN: 978-951-31-8337-0

Painettu EU:ssa

# Sisällys

Kirje lukijalle .....	7
1 Itsemyötätuntoa elämän virrassa .....	11
2 Mielen suojavaalmius – ymmärrä epämiellyttäviä tuntemuksiasi..	22
3 Myötätuntovalmius – mielesi vastapaino suojavaalmiudelle ...	37
4 Tietoinen läsnäolo – itsemyötätunnon ensimmäinen taito....	52
5 Vaikeiden hetkien tiedostaminen .....	70
6 Tutustu myötätuntoiseen mielentilaasi .....	84
7 Vahvista myötätunnon lihaksia .....	98
8 Itsemyötätuntoa kun sitä eniten tarvitset.....	109
9 Tule toimeen itsekritiikin kanssa.....	126
10 Suhtaudu myötätuntoisesti elämänhistoriaasi .....	136
11 Myötätuntoinen ajanhallinta .....	153
12 Jämäkkyuden taito – pidä puoliasi.....	170
13 Myötätuntoinen ongelmanratkaisu.....	187
14 Eteenpäin jatkaminen myötätuntoisesti.....	205
Lähdeluettelo .....	210
Kiitokset.....	220
Hyväksi todettuja kirjoja .....	222

# Kirje lukijalle

Tämä kirja kertoo itsemyötätunnosta – mitä se on, mitä hyötyjä siitä voi olla ja miten sitä voi vahvistaa. Kirjan perusajatus on yksinkertainen: olemalla ystävällisempi ja myötätuntoisempi itsellesi voit vähentää henkistä kipua ja saada elämäsi lisää iloa ja tyytyväisyyttä.

Ajatus siitä, että itseään kohtaan voisi olla myötätuntoisempi tai armollisempi herättää luonnollisesti vastustusta. Monet ajattelevat, että itsemyötätunto tarkoittaa jonkinlaista löysäilyä: ”Eikö minusta tule laiskempi, itsekkäämpi ja lihavampi jos en jatkuvasti kritisoi itseäni? Eikö minun itse asiassa kuuluisi olla ankarampi itselleni?” Nämä ajatukset ovat ymmärrettäviä. Mieleemme on rakennettu tavalla, joka altistaa meidät itsekritiikille ja epämiellyttäville tunnetiloille. Itsekritiikin ja itsensä piiskaamisen viesti on myös olennainen osa kulttuuriamme. Lisäksi moni on kasvatettu ajattelemaan, että virheistä rankaiseminen on paras tapa oppia. Tämän kirjan tavoite on osoittaa, että uskomus itsemyötätunnon haitallisuudesta ei pidä paikkansa. Päinvastoin, se voi olla yksi hyödyllisimmistä taidoista, jonka voit oppia.

Mitä itsemyötätunnolla sitten tarkoitetaan? Itsemyötätuntoa voidaan määritellä monin eri tavoin, itse pidän kuitenkin määritelmästä, jonka mukaan itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että suhtautuu itseensä ystävällisesti ja sydämellisesti. Toisin sanoen, kohtelee itseään kuin hyvää ystävää, erityisesti vaikeina hetkinä.

Tässä kirjassa lähestymme itsemyötätuntoa ensisijaisesti myötätuntokeskeisen psykoterapian näkökulmasta. Myötätuntokeskeisen psykoterapian synty sijoittuu 1980-luvulle. Tuolloin brittiläinen psykologi Paul Gilbert alkoi kehittää tätä terapiasuuntausta huomattessaan, että perinteinen kognitiivinen käyttäytymisterapia ei auttanut kaikkia hänen asiakkaitaan voimaan paremmin. Gilbert oli kiinnittänyt huomiota siihen, että moni kyllä ymmärsi ajattelevansa epäloogisesti pitäessään itseään maailman tyhimpänä tai surkeimpana ihmisenä, mutta tästä huolimatta heistä tuntui edelleen siltä. Asiakkaiden ajatukset ja tunteet olivat ristiriidassa toistensa

kanssa. Kuultuaan tämänkaltaisista kokemuksista tarpeeksi monta kertaa, Gilbert ryhtyi kehittämään uutta tapaa auttaa ihmisiä voimaan paremmin ja lopputuloksena syntyi myötätuntokeskeinen psykoterapia; terapiasuuntaus ja ajattelutapa, joka perustuu kognitiivisen käyttäytymisterapian aineksiin, evoluutiopsykologiaan, kehitys- ja sosiaalipsykologiaan, buddhalaiseen psykologiaan sekä tuoreimpiin neuropsykologisiin tutkimustuloksiin.

Tänä päivänä myötätuntokeskeinen psykoterapia on osoittautunut toimivaksi hoitomuodoksi muun muassa heillä, jotka kamppailevat masennuksen, ahdistuksen, syömishäiriöiden tai kuormittavan itsekritiikin kanssa. Tutkimukset ovat lisäksi osoittaneet, että itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ihmiset ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ja parisuhteeseensa kuin henkilöt, jotka suhtautuvat kriittisemmin itseensä. On nähty, että itsemyötätuntoiset henkilöt vitkuttelevat vähemmän epämiellyttävien tehtävien kohdalla, kestävät vastoinkäymisiä paremmin, ottavat enemmän vastuuta omista virheistään ja ovat tarpeen tullen jämäkempiä kuin ihmiset, jotka suhtautuvat itseensä kriittisemmin ja kylmemmin. Tämän arvioidaan johtuvan muun muassa siitä, että itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ovat ystävällisempiä itselleen vastoinkäymisten ja virheiden sattuessa, minkä ansiosta he palautuvat nopeammin ja jaksavat yrittää uudelleen. Itsekriittisemmillä henkilöillä virheet ja vastoinkäymiset aiheuttavat herkemmin lamaantumisen. Kokonaisuudessaan tutkimustulokset itsemyötätunnosta voidaan tiivistää yhteen lauseeseen: itsemyötätunto on taito, jota kannattaa harjaannuttaa.

Idea tämän kirjan kirjoittamiseen syntyi kokemuksistani asiakkaiden kanssa. Päivätyökseksi työskentelen työterveyspsykologina ja lisäksi toimin coachina muun muassa johtajille, urheilijoille ja luoville artisteille. Useimmat asiakkaistani ovat ystävällisempiä muille kuin itselleen. He asettavat usein kovia vaatimuksia itselleen ja kritisoiivat itseään, kun rima jää ylittämättä. Monet heistä kamppailevat ahdistuksen, stressin, ärtyneisyyden, alakuloisuuden, sisäisen vaativuuden tai itsekritiikin kanssa.

Olen jatkuvasti pyrkinyt etsimään uusia näkökulmia ja keinoja auttaa ihmisiä, jotka painivat tämänkaltaisten vaikeuksien kanssa, ja törmätessäni myötätuntokeskeisen psykoterapian periaatteisiin ja työkaluihin huomasin kohdanneeni uudenlaisen ja hyödyllisen

tavan hahmottaa asiaa. Tämän jälkeen olen käynyt myötätuntoisen psykoterapian koulutuksissa Englannissa, missä olen päässyt oppimaan aiheesta myös suuntauksen perustajalta Paul Gilbertiltä. Kiinnostukseni kasvaessa olen myös sukeltanut myötätunnosta ja itsemyötätunnosta tehtyihin tutkimuksiin ja tutustunut tieteelliseen tietoon itsemyötätunnon hyödyistä ja keinoista. Asiakkaani ovat kuitenkin olleet tärkeimmät oppaani ymmärrykseni lisäämisessä. He ovat kertoneet mikä toimii, mikä ei ja mihin suuntaan eri harjoituksia ja keinoja kannattaisi muokata, jotta ne olisivat avuksi.

Kokemukset itsemyötätunnosta ovat olleet hyvin rohkaisevia. Asiakkaani kertovat itsemyötätunnon kanssa työskentelyn johtaneen mukaviin asioihin kuten:

- Lisääntyneeseen mielenrauhaan, rentouteen, tyytyväisyyden tunteeseen ja onnellisuuteen
- Vahvempaan luottamukseen kohdata tulevaisuuden vastoinkäymisiä
- Lisääntyneeseen rohkeuteen tehdä sitä, mikä on heille oikeasti tärkeää elämässä
- Vapautuneempaan tapaan elää
- Lisääntyneeseen luovuuteen

Haluan vielä mainita muutaman sanan kirjan sisällöstä ja rakenteesta. Tulet tutustumaan useampaan esimerkkihenkilöön kirjassa. Kaikki kirjan esimerkkihenkilöt ovat keksittyjä, kuitenkin todellisiin asiakaskohtaamisiin perustuvia. Esimerkkien tarkoitus on tehdä kirjan ideat ja periaatteet elävämmäksi.

Tekstin lisäksi tulet tutustumaan erilaisiin harjoitusehdotuksiin. Toivon, että annat itsellesi mahdollisuuden kokeilla ja hyötyä niistä. Useammasta harjoituksesta on myös olemassa lomake tai ääniversio mp3-muodossa, ja voit ladata ne itsellesi kirjan materiaali-pankista sivulta [www.itsemyotatunto.com](http://www.itsemyotatunto.com). Olemme kaikki yksilöllisiä, ja jotkut harjoitukset tulevat sopimaan paremmin sinulle kuin toiset. Ne jotka tuntuvat toimivan sinulla parhaiten ovat niitä, joita sinun kannattaa käyttää. Keskity siis niihin, ja jätä suosiolla muut harjoitukset taka-alalle. Jossain vaiheessa saatat kaivata vaihtelua, ja silloin voit halutessasi palata muihin harjoituksiin.

Kirja on jaettu kolmeen keskeiseen osa-alueeseen. Luvut 1–3 keskittyvät itseymmärryksen lisäämiseen, koska usein pelkäämme asioita, joita emme ymmärrä. Kun ymmärrät itseäsi paremmin, lisäät myös taipumusta olla hyväksyvä ja myötätuntoinen itseäsi kohtaan. Tämän osan tarkoituksena ei ole toimia laajana teoreettisena katselmuksena myötätuntokeskeisen psykoterapian perusteisiin, vaan pikemminkin antaa sinulle tärkeimmät pohjatiedot, jotta voit kehittää ja soveltaa taitoa omassa elämässäsi. Jos haluat syventyä tarkemmin johonkin tiettyyn osa-alueeseen, löydät lähdeluettelon kirjan lopusta.

Luvut 4–7 keskittyvät itsemyötätunnon vahvistamiseen. Näissä luvuissa tutustut tarkemmin myötätuntoisen mielen kahteen keskeiseen osa-alueeseen, tietoiseen läsnäoloon ja myötätuntoisen mielentilan vahvistamisen harjoituksiin. Nämä luvut ja niissä esitetyt harjoitukset luovat pohjan itsemyötätunnon kehittymiselle.

Luvuissa 8–14 pääset miettimään, miten voit käyttää itsemyötätunnon taitoa elämän eri osa-alueilla. Olen valinnut nämä tietyt aiheet siksi, että ne ovat aiheita, joihin moni kaipaa apua ja joissa itsemyötätunnosta on hyötyä. Tällaisia ovat esimerkiksi ajanhallinnan ongelmat, jämäkkyuden puute ja ongelmanratkaisun vaikeus. Itsemyötätunto on taito, jota voidaan soveltaa monella elämän osa-alueella ja siksi kaikki soveltamisalueet eivät mahdu yhteen kirjaan. Kuitenkin itsemyötätunnon vahvistuessa pystyt soveltamaan sitä kokonaisvaltaisemmin elämässäsi.

Itsemyötätunnon taitojen oppimisesta on tullut monelle tärkeä avain mielekkäämpään elämään. Voin kuvitella sinun ajattelevan: ”Kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se saattaa toimia muilla, mutta ei minun kohdallani.” Jos huomaat tällaisia mietteitä mielessäsi, voit seuraavaksi todeta olevasi kuten kaikki muutkin tämän asian suhteen, tämä on tyyppillinen ajatus tässä vaiheessa. Haluan kuitenkin tarjota sinulle rohkaisevan ajatuksen. Sinun ei tarvitse uskoa itsemyötätuntoon tässä vaiheessa, skeptisyys ja oman järjen käyttö ovat hyveitä, sallittuja ja toivottavia. Samalla toivon, että olisit halukas antamaan itsemyötätunnolle mahdollisuuden tekemällä kokeilun ja katsomalla, mihin se voi johtaa. Tärkeintä on, että olet halukas kokeilemaan jotain uutta. Oletko valmis aloittamaan?



# 1

## Itsemyötätuntoa elämän virrassa

Kreikkalainen Aisopos kirjoitti aikoinaan tunnetun tarinan auringosta ja tuulesta, jotka väittelivät siitä, kumpi heistä on vahvempi. He näkivät miehen kävelevän tiellä, ja aurinko ehdotti heidän kokeilevan kumpi saa miehen riisumaan takkinsa. Tuuli hyväksyi haasteen ja sai aloittaa. Aurinko vetäytyi pilven taakse ja tuuli alkoi puhaltaa. Tuuli puhalsi kovempaa ja kovempaa, mutta mitä kovemmin se puhalsi, sitä tiukemmin mies veti takkia ympärilleen. Lopulta tuuli antoi periksi ja antoi auringolle luvan yrittää. Aurinko tuli esiin pilven takaa. Se paistoi kaikessa rauhassa ja osoitti lämpöään kulkijalle, joka pian riisui takkinsa pois.

Olemme kaikki yrittäneet päästä ikävistä tunteista ja olotiloista eroon tuulen keinoin – käyttämällä voimaa. Tähän on olemassa luonnollinen syy, taipumus on sisäänrakennettu meihin. Monella tavalla ihmismieli on kehittynyt ”älä tule tapetuksi”-koneistoksi, joka hoitaa työnsä mainiosti päivästä toiseen yksinkertaisen periaatteen mukaan: pidä ikävät asiat loitolla. Tämä sisäänrakennettu taipumus on muodostunut miljoonien vuosien evoluution seurauksena, ja se voi esimerkiksi näkyä seuraavanlaisissa tilanteissa:

- Huomaat auton tulevan sinua kohti, ja mielesi reagoi automaattisesti. Pelästyvät kaikki huomiosi siirtyvät autoon, joka uhkaa sinua, ja vältät osuman hyppäämällä sivuun.
- Huomaat jonkun käyttäytyvän epäasiallisesti sinua kohtaan. Asia ärsyttää sinua ja sanot painavaan sävyyn: ”Nyt riittää”, jolloin toinen jättää asian sikseen.
- Joku tarjoaa pilaantuneen omenan sinulle, tunnet inhoa ja vetäydyt luontaisesti taaksepäin: ”Hyi, en halua.”

Nämä ovat reaktioita, jotka ovat normaaleita ja järkeviä niin ihmisillä kuin muillakin nisäkkäillä sekä matelijoilla. Nämä luontaiset reaktiot pitävät meidät loitolla ikävistä asioista ja suojaavat vaaroilta. Nopeasti ajateltuna tämä kuulostaa toimivalta ja hyvältä. Tämä sisäänrakennettu reaktiotapa voi kuitenkin myös aiheuttaa ylimääräistä henkistä kipua ihmisille. Tässä muutama esimerkki:

- Tuula huomaa huonosti nukutun yön ja kiireisen aamun perään tehneensä suuremman luokan virheen töissä. Hän ahdistuu tästä ja alkaa kritisoida itseään ankarasti: ”Miksi en tajunnut tätä, mikä minua vaivaa!” Tuula yrittää unohtaa virheen ja jatkaa vain töiden kanssa eteenpäin, mutta kun työkaveri kysyy, miten työt etenevät, hän töksäyttää: ”Jätä minut rauhaan ja hoida omat hommasi!” Tuulan huono omatunto syvenee, virhe jää korjaamatta eikä hän kykene pyytämään anteeksi työkaveriltaan. Hän kritisoi itseään tästä töiden jälkeen ja tiuskii puolisolalle ja lapsille. Lopulta Tuula etsii helpotusta raskaaseen päivään ja ahdistuksen tunteeseen kaivamalla keksipaketin kaapista.
- Työpäivän jälkeen Toni on aikonut viettää iltaa perheensä kanssa. Hän onkin samassa huoneessa perheensä kanssa, fyysisesti läsnä, mutta henkisesti edelleen töissä. Toni murehtii tekemättömiä töitään: ”Tämä on liikaa, en mitenkään saa tehtyä kaikkea ajoissa. Miksi en perhana lopeta näiden asioiden miettimistä jo.” Tonin ilta on kaikkea muuta kuin palauttava ja rentouttava, ja myös hänen vaimonsa ja lapsensa huomaavat Tonin henkisen poissaolon. Toni yrittää pitää työhuolet poissa mielestään kritisoimalla itseään, mutta se ei tunnu auttavan.
- Milla elää parisuhteessa, mutta on pidemmän aikaa kokenut itsensä yksinäiseksi. Pariskunnan lapset ovat jo muuttaneet pois kotoa ja sekä Millan että hänen miehensä työhön kuuluu viikoittaista matkustamista. Milla haluaisi ottaa asian puheeksi, mutta joka kerta kun hän aikoo puhua yksinäisydentunteestaan, hän huomaa perääntyvänsä. Milla ei ota asiaa puheeksi, koska on huolissaan seurauksista. Milla häpeää itseään tämän vuoksi: ”Olen pelkuri, en uskalla tehdä mitään, ansaitseen tämän kurjuuden.”

Kaikissa näissä tilanteissa ihmismielen automaattiset reaktiot pyrkivät olemaan avuksi. Tuulan, Tonin ja Millan mielet reagoivat perusohjelmansa mukaan: ”Pysy erossa ikävistä asioista tavalla tai toisella.” Joissakin tilanteissa mielen luonnollinen tapa toimia ei kuitenkaan auta. Se on kuten tuuli Aisopoksen tarinassa, voimakas keino, mutta sopimaton tilanteeseen. Automaattiset reaktiot aiheuttavat silloin lisäongelmia sen sijaan, että ne auttaisivat. Toisin sanoen ratkaisuyrityksestä tulee ongelma sinänsä, samalla tavalla kuin ihottuman raapiminen yleensä helpottaa olotilaa hetkeksi mutta pahentaa ongelmaa.

Tulemme syventymään ihmismielen kiemuroihin seuraavissa luvuissa, tässä vaiheessa voimme kuitenkin todeta päässeemme kasvatusten myötätuntokeskeisen psykoterapian yhden keskeisen ajatuksen kanssa:

Mielesi yrittää aina olla avuksi. Ajoittain se aiheuttaa kuitenkin henkistä kipua hyvästä tarkoituksesta huolimatta.

Mitä voisimme tehdä toisin? Myötätuntokeskeinen psykoterapia ehdottaa auringon keinoa: osoittamalla lämpöä ja myötätuntoa voit vähentää henkistä kipuasi ja auttaa itseäsi kohti parempaa.

## **Mitä itsemyötätunto tarkoittaa?**

Useimmat meistä ovat ymmärtäväisempiä muille kuin itselleen. Kun työ- tai opiskelukaveri tekee virheen, olemme useimmiten myötätuntoisia ja sanomme: ”Ei se mitään, kaikki tekevät virheitä.” Kun sama virhe sattuu omalle kohdalle, olemme tyypillisesti tiukempia sävyssämme: ”Ihan uskomatonta, miten mokasin tämän näin pahasti!” Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että suhtautuu yhtä ymmärtäväisesti ja lämminhenkisesti itseään kohtaan kuin suhtautuu ystäviinsä.

Tässä kirjassa tulemme lähestymään itsemyötätuntoa ja sen kehittämistä myötätuntokeskeisen psykoterapian näkökulmasta, jossa itsemyötätunto määritellään seuraavanlaisesti:

Itsemyötätunto koostuu kahdesta askeleesta: siitä, että kykenee huomaamaan kärsimyksen eli asian tai tunteen, jota pyrkii välttelemään (askel 1), ja siitä, että haluaa ja kykenee lievittämään tätä kärsimystä eri keinoin (askel 2).

Tutustutaan näihin askeleisiin tarkemmin Tuulan, Tonin ja Mil-  
lan tilanteiden kautta:

Tuula olisi itsemyötätunnon avulla voinut huomata ensinnäkin välttelevänsä virhettään ja siihen liittyvää itsekritiikkiä (askel 1), ja tämän jälkeen suhtautua ystävällisemmin itseään kohtaan ja lopulta tarttua virheen korjaamiseen (askel 2). Tämä olisi saattanut muuttaa koko päivän kulun.

Toni puolestaan olisi voinut huomata murehtivansa (askel 1), minkä jälkeen hän olisi saattanut puhua työmurheistaan vaimonsa kanssa, tehdä listan tekemättömistä töistään tai rentoutusharjoituksen irrottautuakseen työasioista, minkä jälkeen hän olisi kytynyt olemaan läsnä perheensä kanssa (askel 2).

Milla puolestaan olisi voinut löytää keinon huomata kuinka paljon ahdistusta asian puheeksi ottaminen hänessä aiheuttaa (askel 1) ja olla tilanteessa itselleen ystävällisempi. Tämän jälkeen hän ehkä pystyisikin ottamaan tärkeän asian puheeksi ahdistuksesta huolimatta (askel 2).

Kuten huomaat, itsemyötätunto voi olla avuksi monenlaisissa tilanteissa ja se voi vaikuttaa koko päivän tai pidemmän päälle koko elämän kulkuun. Tunnettu myötätuntoisen psykologian asiantuntija Chris Germer onkin osuvasti sanonut: ”Yksi myötätuntoinen hetki voi muuttaa päiväsi kulun. Monta itsemyötätuntoista hetkeä voivat muuttaa elämäsi.”

## **Miksi itsemyötätunto on erityisen tärkeää nyt?**

Yhteiskuntamme pyörii nopeampaa tahtia kuin koskaan aikaisemmin. Töissä pitäisi saada enemmän aikaiseksi vähemmillä resursseilla ja suorituskyvyn luonnollisille vaihteluille ei ole tilaa. Työelämän ja vapaa-ajan yhteensovittaminen tuo omat haasteet mukanaan. Töiden lisäksi mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen ovat paremmat kuin koskaan ennen ihmiskunnan historiassa. Voi opiskella, voi harrastaa ja mielipiteitään voi suurimmaksi osaksi ilmaista vapaasti. On paljon asioita, joita voisi tehdä ja kokea.

Saamme joka suunnasta kehotuksia siitä, miten kuuluisi elää: syö terveellisesti, harrasta, liiku, säästä rahaa, panosta ihmissuhteisiin, muista meditoida, harrasta seksiä tarpeeksi usein, nuku tarpeeksi,

kehity ihmisenä ja muista juuresi, kasvata lapsesi oikein, muista olla onnellinen. Kaikki nämä ovat hienoja elämää rikastuttavia asioita, mutta samalla sisäistämme helposti ne vaatimuksiksi: ”Minun pitää, minun täytyy.”

Kehotukset ja suositukset muuttuvat vaatimuksiksi etenkin, kun ne yhdistää valinnanvaraan: ”Kyllä ehdit ja voit, jos vain valitset niin.” Ja jos ei yllä johonkin vaatimukseen, alkaa moni ajatella, että kaikki on omaa vikaa, koska olihan minulla mahdollisuus valita. Tässä kohtaa ystävällisyys ja armollisuus itseä kohtaan unohtuvat helposti.

Median ja kulttuurin ihanteet vaikuttavat myös epävirallisten vaatimusten kasvamiseen. Esimerkiksi länsimaisen kulttuurin kauneusihanne muodostuu tällä hetkellä kansikuviissa näkyvistä malleista. Mallit ovat tehneet rutkasti töitä päästäkseen siihen kuntoon, missä ovat kuvauspäivänä ja sen lisäksi kuva on viimeistely kuvankäsittelyllä. Kauneusideaalin saavuttaminen ja ylläpitäminen on useimmille hyvin epärealistista, moni tämän tietää, mutta ihmisaivot eivät välttämättä muista tätä peilin edessä.

Yksi ajalle tyypillinen kehoitus on se, että pitää olla onnellinen, muuten jotain on pielessä. Moni ajattelee, että jos ei ole onnellinen, on itsessä jotain vikaa, koska kaikki muut vaikuttavat niin tyytyväisiltä. Tämä johtaa helposti johtopäätökseen, että pitäisi keskittyä vain positiivisiin mielekkäisiin ajatuksiin ja tunteisiin sekä päästä eroon epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista. Jos tämä ei onnistu, niin jotain on pahasti pielessä. Mutta onko näin oikeasti?

Elämään kieltämättä kuuluu hienoja ja mahtavia kokemuksia ja upeita miellyttäviä tunteita. Suurimmalle osalle ihmisistä näitä tuovat muun muassa läheiset ihmiset, luotettavat ihmissuhteet, lasten syntyminen, uuden oppiminen töissä tai harrastusten parissa, luonnossa liikkuminen ja niin edelleen. Samanaikaisesti elämässä on myös ikäviä asioita, niitä sattuu jokaisen kohdalle. Rakkaan menetyks, kehoon liittyviä kipuja, liiallista stressiä töissä, vanhenemiseen liittyviä vaikeuksia ja paljon muuta. On tärkeä huomata, että kärsimys ja kipu liittyvät useimmiten sinulle tärkeisiin asioihin. Esimerkiksi, jos mietit sinulle tärkeää ihmissuhdetta, niin samaan ihmissuhteeseen luultavasti kuuluu niin ilon ja tyytyväisyyden hetkiä kuin turhautumista, vihaa ja surua. Huomaa, miten sama

asia toistuu muidenkin tärkeiden asioiden kohdalla. Jalkapalloilija nauttii lajista, samalla tappion pettymys voi olla karmaiseva, hän saattaa loukkaantua matsissa tai pelaamiseen kuuluvat iltatreenit saattavat laukaista parisuhderiitoja. Työntekijä voi olla unelma-ammattissaan ja uppoutua intohimolla mielenkiintoisiin projekteihin, kunnes yhtäkkiä huomaa kamppailevansa stressioireiden kanssa. Kärsimyksestä on vaikea päästä eroon. Se on osa ihmiselämää, ja se limittyä elämän hyviin puoliin.

Kuvittele hetki, että kärsimys on selkäreppu, jota jokainen kantaa mukanaan päivästä toiseen. Kun kohtaa jonkinlaisen vaikeuden elämässään, saa muutaman kiven lisää reppuunsa. Jos vielä yrittää välttää tätä kärsimystä, lisääntyvät kivet entisestään ja reppu tulee painavammaksi kantaa. Tämä on verrattavissa Millan tilanteeseen. Niin kauan kun hän välttää ottamasta yksinäisyyttään puheeksi, hänen reppunsa tulee yhä painavammaksi. Toisaalta, jos hän lähestyi kärsimystä myötätunnolla, ainakin muutama kivi tippuisi pois repusta. Ajoittain voikin käydä niin, että reppu tyhjenee kokonaan. Tiedät ehkä tunteen. Se voi esimerkiksi tapahtua, jos syytät itseäsi voimakkaasti jostain virheestä, kunnes keskustele asiasta myötätuntoisen ystävän kanssa. Yhtäkkiä huomaatkin painon pudonneen hartioiltasi. Myös harjoittamalla itsemyötätuntoa reppusi voi ajoittain keventyä ja jopa tyhjäntä kokonaan. Samanaikaisesti se voi mahdollistaa sinulle itsellesi tärkeiden asioiden toteuttamisen.

## **Myötätunnon siemen on jo olemassa**

Itsemyötätunnon käsite on luultavasti uusi sinulle ja voi tuntua kaukaiselta tässä vaiheessa. Samalla on kuitenkin todennäköistä, että se on tutumpi sinulle kuin luulisit. Mietitään asiaa tarkemmin esimerkin kautta. Kuvittele hetki, että ystäväsi olisi aloittamassa uuden harrastuksen ja hän empii kahden eri seuran välillä. Lähdet ystäväsi kanssa tutustumaan molempiin seuroihin. Ensimmäisessä seurassa sanotaan: ”Me opetamme jäseniämme arvostamaan ja kunnioittamaan itseään ja toisiaan. Kannustus on meillä keskeinen tapa motivoida. Virheiden kohdalla olemme hyväksyviä ja rakentavia, virheen tekeminen ei ole maailmanloppu vaan pikemminkin tärkeä mahdollisuus oppia uutta. Korostamme, että oppiminen

vaatii pitkäjänteisyyttä, mutta se on myös kivaa.” Toisessa puolestaan kerrotaan: ”Me pidämme yllä kovaa kuria. Olemme todenneet, että kunnon rangaistuksilla saadaan ihmiset pysymään ruodussa ja virheiden määrä vähenee. Virheitä ei yksinkertaisesti hyväksytä, niitä halveksitaan avoimesti. Tule nyt meille jäseneksi.”

Mihin seuraan haluaisit ystäväsi menevän? Mihin seuraan olisit itse mennyt? Veikkaan, että valitsit ensimmäisen seurana. Esimerkki on toki liioiteltu, mutta se osoittaa hyvin, kuinka ihmisillä on sisäänrakennettuna ymmärrys siitä, että kannustaminen, rakentava palaute ja myötätunto ovat hyödyksi. Ja vaikka myötätunto itseäsi kohtaan saattaa tuntua vieraalta, on sinulla mahdollisesti ajatuksia siitä, miten tukisit ystävää vaikealla hetkellä.

Oletko esimerkiksi joskus:

- Antanut halauksen
- Pitänyt kädestä kiinni
- Laittanut käden olkapäälle
- Kertonut huomaavasi toisen kärsimyksen: ”Tämä on varmasti tosi vaikeaa.”
- Tarjonnut apuasi: ”Voinko auttaa jotenkin?”
- Kysynyt, miltä toisesta tuntuu
- Kuunnellut aktiivisesti
- Luonut hyväksyvää tilaa: ”Haluatko puhua siitä”, ”Saa itkeä”
- Viettänyt aikaa ystäväsi kanssa (kävely, ruoanlaitto, käynyt käljällä tai kahvilla)
- Osoittanut tukea: ”Olen täällä kanssasi, et ole yksin.”
- Auttanut ratkomaan ongelmaa

Listaa tarkastellessasi saatat huomata, että useampi niistä kuulostaa tutulta. Se on hieno asia ja tarkoittaa sitä, että sinulla on jo olemassa myötätunnon taitoja. Se on hyvä lähtökohta alkaessasi kehittää itsemmyötätuntoa. Toisaalta, jos ylhäällä olevat esimerkit tuntuvat sinusta vierailta, niin ei hätää. Tulet saamaan opastusta myötätunnon kehittämiseen tässä kirjassa.

Nyt pyytäisin sinua vielä miettimään itseäsi. Uskoisin, että sinulla on jo joitakin keinoja, joilla autat itseäsi vaikeina hetkinä. Onko jokin näistä sinulle entuudestaan tuttu:

- Puhuminen läheisen tai ystävän kanssa
- Rentoutusharjoitus, syvähengitys
- Liikunta
- Aikaa yksin
- Kirjoittaminen (esimerkiksi päiväkirja)
- Seksi
- Luonnossa liikkuminen
- Lyhytkestoinen poistuminen tilanteesta, esimerkiksi  
10 minuutin kävely
- Tilanteen tarkasteleminen huumorilla
- Tilanteen uudelleenarviointi
- Itselle tärkeiden kuvien katselu (kuvia rakkaista ihmisistä,  
paikoista, saavutuksista)
- Musiikin kuuntelu
- Lämmin suihku
- Priorisoiminen ja listojen tekeminen
- Harrastus (esim. laulaminen tai soittaminen, käsityöt)
- Jämäkkä ”ei”:n sanominen tarpeen tullen.
- Lempisarjan katsominen
- Kirjan tai lehden lukeminen
- Saunominen
- Asian läpikäyminen ja analysoiminen
- Jotain muuta

Lukiessasi listaa läpi saatat huomata, että jotkut keinot ovat hyvin-kin tuttuja sinulle, toisia taas et ole erityisemmin käyttänyt elämäsi aikana. Seuraavassa harjoituksessa syvennytään omien keinojen tarkasteluun.



---

## TOP5-KEINOT

Palauta hankala tai vaikea hetki mieleesi. Se voi olla lyhyt hetki tai pidempi aikaväli elämässäsi. Mieti, mikä auttoi sinua jaksamaan silloin. Millä tavoin tuit itseäsi vaikeassa tilanteessa? Kirjaa ylös viisi keinoa, joita olet käyttänyt vaikeina hetkinä.

–  
–  
–  
–  
–

---

Kuten huomaat, sinulla on jo joitain keinoja olemassa. Ehdotan, että pidät näitä mielessäsi ja käytät niitä aktiivisesti vaikeina hetkinä lähipäivinä.

## Minkälaista muutosta haet?

Olet todennäköisesti hakemassa jonkinlaista muutosta elämääsi tämän kirjan avulla. Muutoksen tekeminen tuo aina mukanaan sekä miellyttäviä kokemuksia kuten toivoa ja tyytyväisyyttä että epämiellyttäviä tuntemuksia kuten hermostuneisuutta tai turhautumista, kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaan. Koska ihmisen luonnollinen taipumus on välttää epämiellyttäviä kokemuksia, tarvitset kunnan annoksen motivaatiota niinä hetkinä, kun meno tuntuu haastavalta. Psykologisten tutkimusten perusteella aikomus ja selkeät motivoivat syyt tehdä jotain toisin ennustaa noin 20–30 % asian saavuttamisesta, toimiva tekemisen strategia loput, noin 70–80 %. Tästä kirjassa tulet saamaan strategian, kartan, joka voi auttaa sinua pääsemään lähemmäksi tavoitettasi. Ennen sitä on kuitenkin hyvä käyttää hetki aikaa oman aikomuksesi ja motivaatiosi kirkastamiseen.

Joskus voi olla haastavaa päästä liikkeelle näiden kysymysten kanssa. Voit aloittaa lukemalla Tuulan ja Tonin esimerkit.

- Tuula kokee jatkuvaa painetta saada asioita aikaiseksi, eikä kykene rentoutumaan arjessa. Elämä näyttää hyvältä paperilla, mutta tuntuu tyhjältä. Tuula huomaa piiskaavansa itseään tällä hetkellä ulkonäöstään ja painostaan, taipumuksestaan kiivastua

nopeasti ja siitä, että hän ei saa kaikkia asioita hoidettua niin sujuvasti kuin haluaisi. Hänellä on vaikeuksia kuunnella läheisiään ja hän tuntee olonsa levottomaksi. Tuula on siinä pisteessä, että ei jaksakaan ylläpitää tätä tapaansa elää, sillä se ei tunnu merkitykselliseltä. Tuula haluaa löytää keinoja irtaantua paineen tunteesta ja sitä kautta olla rennompi ja nauttia elämästä. Hän haluaa olla aidosti läsnä ollessaan perheensä ja ystäviensä kanssa.

- Toni kokee, että työstressi on vienyt elämänilon. Työ on ollut hyvin tärkeää Tonille, mutta se ei enää tuo mielihyvää. Toni on väsynyt, kokee jatkuvaa ajanpuutetta ja kamppailee murehtimisen kanssa. Hän on vähentänyt liikuntaa, jotta saisi levätä. Toni on myös huomannut olevansa kotona joko kärktyinen tai poissaoleva. Hän haluaa löytää rauhallisemman ja iloisemman itsensä taas. Hän haluaisi liikkua ja harrastaa sekä olla hyvä isä ja puoliso. Hän toivoo, että nämä muutokset toisivat hyvää mukanaan sekä hänelle itselleen että hänen perheelleen.

Nyt on sinun vuorosi.

---

### MITÄ MUUTOSTA HAET JA MIKSI? MIETI SEURAAVIA ASIOITA JA KIRJOITA NE YLÖS.

Kuvittele hetki, että heräät huomenna aamulla ja olet myötätuntoisempi ja ystävällisempi itsellesi.

- Mitkä asiat muuttuisivat arjessasi (töissä, vapaa-ajalla)? Minkä asioiden kanssa et enää kamppailisi? Mihin itsellesi tärkeisiin asioihin haluaisit käyttää tätä vapautunutta energiaa?
- Mistä tulet tietämään, että kyseisen asian kanssa kamppailu on vähentynyt? Mitä saattaisit tehdä toisin, kun asiat ovat paremmin (esimerkiksi sanoa *ei* tarpeen tullen, olla ystävällisempi itsellesi itsekritiikin sijaan, harrastaa liikuntaa?)
- Miksi lähtisit tähän? Mitä hyvää kamppailun loppuminen itsemyötätunnon avulla toisi sinulle mukanaan? Mitä hyvää se voisi tuoda mukanaan läheisillesi?

---

Pidä vastauksia mielessäsi matkan aikana. Nämä asiat tulevat kannustamaan sinua eteenpäin sekä hyvinä hetkinä että silloin, kun huomaat menon olevan hetkellisesti raskaampaa.

## ***Yhteenveto***

Nyt on aika vetää yhteen ensimmäisen luvun tärkeimmät asiat.

- ▶ Tämän kirjan tarkoitus on auttaa sinua kehittämään kykyäsi olla myötätuntoinen itseäsi kohtaan. Itsemyötätuntosi kehittäminen voi auttaa sinua voimaan paremmin, kokemaan enemmän miellyttäviä tunnetiloja ja ennen kaikkea, antaa sinulle keinoja elää rikasta ja merkityksellistä elämää.
- ▶ Itsemyötätunto koostuu kahdesta keskeisestä osasta:
  - 1) kyvystä huomata kärsimystä itsessään ja
  - 2) kyvystä lievittää tätä kärsimystä erilaisin keinoin.
- ▶ Itsemyötätunto ei ole kiveen hakattu ominaisuus vaan pitkälti taito, jota voit harjaannuttaa.
- ▶ Itsemyötätunto voi olla avuksi monenlaisissa tilanteissa. Tutkimustulosten mukaan itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä, tyytyväisempiä parisuhteissaan ja kokevat vähemmän ahdistusta ja masennusta verrattuna henkilöihin, jotka suhtautuvat kriittisemmin itseään kohtaan. Itsemyötätuntoiset henkilöt kestävät myös vastoinkäymisiä paremmin niistä lannistumatta, ottavat enemmän vastuuta omista virheistään ja ovat jäməkämpjiä tarpeen tullen.
- ▶ Yhteiskuntamme asettaa paljon paineita ja vaatimuksia. Epäonnistumiset, itsekritiikin ja riittämättömyyden tunteet odottavat nurkan takana. Voit irtaantua loputtomasta paineesta kohtelemalla itseäsi kuin kohtelisit hyvää ystävää, myötätunnolla.
- ▶ Sinulla on luultavasti jo jonkinlainen käsitys siitä, mitä myötätunto on. Lisäksi sinulla on joitakin keinoja, joilla tuet itseäsi vaikeina hetkinä. Tästä on hyvä aloittaa. Käytä näitä keinoja tietoisesti arjessasi.

# 2

## Mielen suojavaalmius – ymmärrä epämiellyttäviä tuntemuksiasi

”En ymmärrä itseäni. Vaikka kuinka yritän olla kohtelias töissä, silti käy näin. Sitten vielä murehdin töksäyttelyäni koko illan, vaikka tajuan järjen tasolla, että se ei auta minua pätkeäkään. Välillä tuntuu siltä, että kehoni vain toimii itsestään, eikä minulla ole siihen sananvaltaa.”

Tuula oli vastaanotolla varsin turhautunut kertoessaan tilanteesta, jossa oli kimpaantunut työkaverilleen. Päivä ei ollut mennyt kuten hän olisi halunnut ja sen lisäksi hän ei ymmärtänyt itseään eikä reaktioitaan. Tuula kritisoi itseään yhä enemmän tästä: ”Joku vika minussa on kun toimin näin, minulla ei ole itsehillintää niin kuin muilla ihmisillä.”

Tuulan tilanne on useimmille tuttua. Ihmismieli tekee ajoittain eri asioita kuin sen haltija (sinä) toivoisi. Tuula ei varsinaisesti valinnut näitä reaktioita. Hän luultavasti kirjoittaisi erilaisen version edellispäivästä, jos hän voisi. Hän ehkä suhtautuisi myötätuntoisesti itseensä, pyytäisi anteeksi työkaveriltaan ja lopuksi viettäisi mukavan illan perheensä kanssa. Tuula halusi nyt ottaa vastuun itsestään ja löytää uusia keinoja mennä eteenpäin. Ensimmäisessä tapaamisessa keskityimme Tuulan itseymmärryksen lisäämiseen, minkä hän koki varsin huojentavaksi. Samaa asiaa käsittelemme myös tässä.

Tulet seuraavaksi tutustumaan myötätuntokeskeisen psykoterapian näkökulmaan siitä, miksi ihmismieli saa ajoittain meidät ajattelemaan, tuntemaan ja tekemään asioita, joita emme välttämättä haluaisi. Mielen toiminnan ymmärtäminen on erityisen tärkeää, koska yleensä pelkäämme asioita, joita emme ymmärrä. Kun

# Itsemyötätunto muuttaa elämäsi

Kamppailetko stressin, ahdistuksen tai itsekritiikin kanssa? Ensimmäinen kotimainen kirja itsemyötätunnosta vastaa arjen elämänhallinnan ongelmiin.

Konkreettisten neuvojen ja harjoitusten avulla kirja opastaa itsemyötätunnon saloihin ja ohjaa tarkastelemaan omaa toimintaa ja omia ajatuksia myötätunnon kautta.

- **Itsekritiikistä tasapainoon**
- **Opi sanomaan ei**
- **Tehosta ongelmanratkaisutaitojasi**
- **Selkeytä ajanhallintaasi**
- **Myötätuntoa menneisyydelle**

kuva ©Elina Relander



RONNIE GRANDELL on myötätunto-keskeiseen psykoterapiaan erikoistunut turkulainen työterveyspsykologi ja johtajuuscoach. Grandellin erikoisalana ovat ihmiset, jotka kamppailevat stressin, uupumuksen, ahdistuksen ja ihmissuhdeongelmien kanssa. Grandell on myös sparrannut johtajia, asiantuntijoita, urheilijoita ja muusikoita suorituskyvyn nostamiseen ja elämästä nauttimiseen liittyvissä kysymyksissä.

#kirja

WWW.KIRJA.FI



9 789513 183370

14.4

ISBN - 978-951-31-8337-0

