

Itsemyötätunto voimavarana

Tarve ry:n ja Kansalaisareenan koulutuspäivä 14.6.2019

Mari Juote, valmentaja, työnohjaaja,
mindfulness-ohjaaja

mari.juote@taitoba.fi



Iltapäivän menu

12 - 14

- Mitä itsemyötätunto voi antaa minulle ja miten taitoja voi kasvattaa
- Tasapainoa itsestä ja toisesta huolehtimiseen

14-14.45 kahvitauko

- Myötäinto ja hyvän huomaaminen voimavaroja rakentamassa


15.45 Loppusanat

16.00 Kotiinlähtö

Jaa parin kanssa

- Mikä on saanut minut tänään hymyilemään?
- Mitä hyvää tai tärkeää olen tarjonnut/tehnyt itselleni tällä viikolla?





Pohdi mielessäsi- miten kohtaat
ystävääsi ja puhut hänelle, kun hänellä
on rankkaa, vaikeuksia....?

Ota itsesi mukaan myötätunnon piiriin!

Myötätunto - myönteinen orientaatio hankaluutta kohtaan

3. Toimintaa (motivaatio) - Halua toimia toisen hyväksi

2. Empatia - Miten havaitsen ymmärrän toisen tunnetiloja?

1. Tietoa - Huomaan toisen (oman) hankalan tilanteen



Mitä kätesi kertovat tänään?

3 hengen ryhmissä à 1 min.

Kerro mitä kätesi ovat

- tehneet tai
- missä kaikessa osallisena, millaisissa kokemuksissa,
- miten myötätunto tai myötäilo kulkenut mukana ...

- Muut vain kuuntelevat. Vuoro vaihtuu merkistä.



Itsemyötätunnon elementit – 3 porttia



Aktivoivat parasympaattista hermostoa → luo tasapainoa ja turvaa


Sympaattinen hermosto aktivoituu → stressireaktio "suojavalmius"



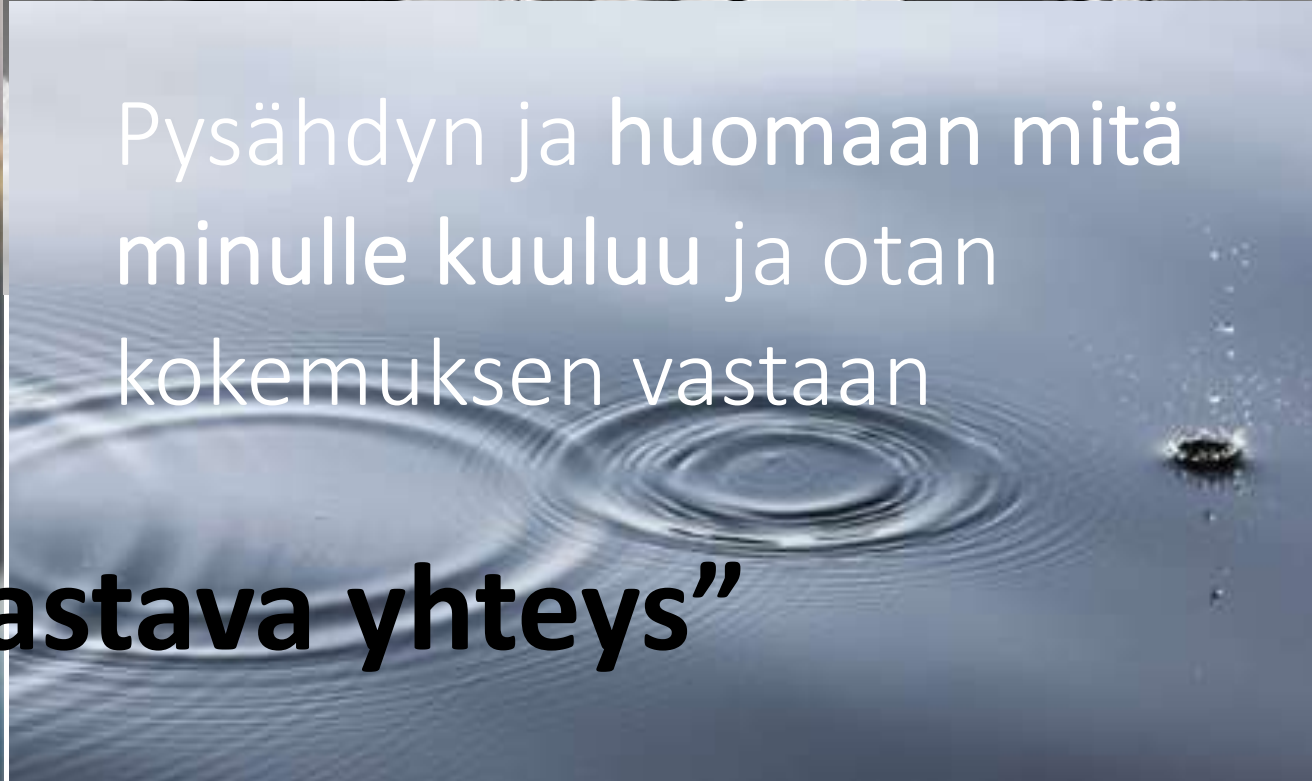
- Kohdella itseä kuin hyvää ystävää vaikeissa hetkissä

- Tukea, aktiivista välittämistä - sisäisten resurssien rakentamista

”Läsnäoleva rakastava yhteys”



”Kun jaamme näitä kokemuksia yhdessä, ymmärrän että en ole yksin tämän asian kanssa”



Pysähdyn ja huomaan mitä minulle kuuluu ja otan kokemuksen vastaan

Kosketus



- Tutkimukset osoittavat, että fyysinen kosketus vapauttaa oksitosiinia, tuottaa turvallisuuden tunnetta, tynnyttää ahdistavia tunteita.
- Lisääntynyt oksitosiinimäärä lisää luottamuksen, avuliaisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Edistää lämmön ja myötätunnon tunteita itseä kohtaan

”Myötätuntotauko” – hetki huolenpitoa

(1) Huomaa: - tämä on hankalaa, tämä on rankkaa...ottaen kokemuksen vastaan.

(2) Muistuta yhteydestä muihin: tällainen kokemus on osa elämää, osa yhteistä ihmisyyttä, en ole erilainen kuin muut. Kun elän täydesti, myös nämä hetket kuuluvat elämään.

(3) Vastaaan kokemukseen ystävällisyydellä: olen ystävällinen itselleni tässä hetkessä. Voitko tuntea tunteen, joka liittyy omaan tilanteeseesi, koskettaa tätä tunnetta ja vastata siihen ystävällisyydellä... huolenpidolla... vaikkapa tuntien käden lämmön.

Annan itselleni myötätuntoa, kannattelua - **mitä tarvitsen juuri nyt?**

Tutkimusnäyttöä itsemyötätunnosta

Tutkimus nuorta:

vuodesta 2003 alkaen ja

v. 2017 mennessä n. 1000 julkaisua

<https://self-compassion.org/the-research/>

- Johdonmukaisesti yhteydessä vähäisempään masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen.
- Yhteydessä elämään tyytyväisyyteen, onnellisuuteen, hyväksynnän kokemukseen, itseluottamukseen ja parempaan terveyskäyttämiseen (mm. MacBeth & Gumley 2012; Zessin, Dickhauser & Garbadec 2015).
- *Vähemmän*: ahdistusta, masennusta, stressiä, märehtimistä, perfektionismia, epäonnistumisen pelkoa (mm. Neff & Germer 2013).

“

”Ärsyyntyneisyys on ensimmäinen merkki siitä että en ole huolehtinut itsestäni tarpeeksi. Sen otan nykyisin heti vakavasti ja etsin rauhaa itselleni. Väsymystä en aina huomaa ajoissa.”

”Oma löytö on, että myötätunto ei tule nappia painamalla, vaan sitä on harjoiteltava. Ilokseni huomaa, että vaikka asiat eivät ole muuttuneet, pysähtyminen, rauhoittuminen, myötätunto itseä kohtaan on saanut ajatukset positiivisempaan suuntaan. Oivallus itselleni on mitä tarvitsen juuri nyt?”

Ei tarve korjata

- Hyvän tahdon ja **aikomuksen** harjoittamista - ei hyvien tunteiden harjoittamista
 - ”No need to fix”, ei olon tai tilanteen nopeaa ”korjaamista”
 - Ystävystymistä oman keskeneräisyyden kanssa
- Hiipien kohti myötätuntoa

Työkaluja oman mielen rauhoittamiseen / rohkaisuun

- Rauhoittava, tasapainottava hengitys
- Sisäisen puheen laatu ja äänensävy
- Omat sanat ja mielikuvat - ”Itsensä katsomista lämmöllä”
- Tyynnyttävä kosketus
- **toiminta ja teot arjessa:** mitä tarvitsen motivaatioon, rohkaisuun, pitääkseni huolta itsestäni -ja muista
- läsnäolo- ja myötätuntoharjoitukset

Yin and yang self-compassion:

Using caring force to change ourselves and our world

Being with
ourselves

Yin:

- Comforting
- Soothing
- Validating

Yang:

- Protecting
- Providing
- Motivating

Acting in
the world

Tasapainoa itsestä ja toisesta huolehtimiseen – mistä syntyy itsellä?



Myötätunto ja empatia

- **Empatia – feeling with**, hankaluudessa toisen tunnetilaan sukeltamista, samaistumista.
- **Myötätuntoinen empatia: feeling for the other** – lämpöä, välittämistä ja halua helpottaa ja ymmärtää toisen tilannetta.

”Emme voi poistaa toisen tuskaa, mutta voimme olla hänen kanssaan. Vierellä, läsnä”.

Tasapainoa kuormittaviin ihmissuhteisiin

”Jokainen ihminen on omalla elämänmatkallaan. En ole syynä tämän ihmisen kärsimykseen, eikä ole minun vallassani saada sitä loppumaan, vaikka toivon että voisin.

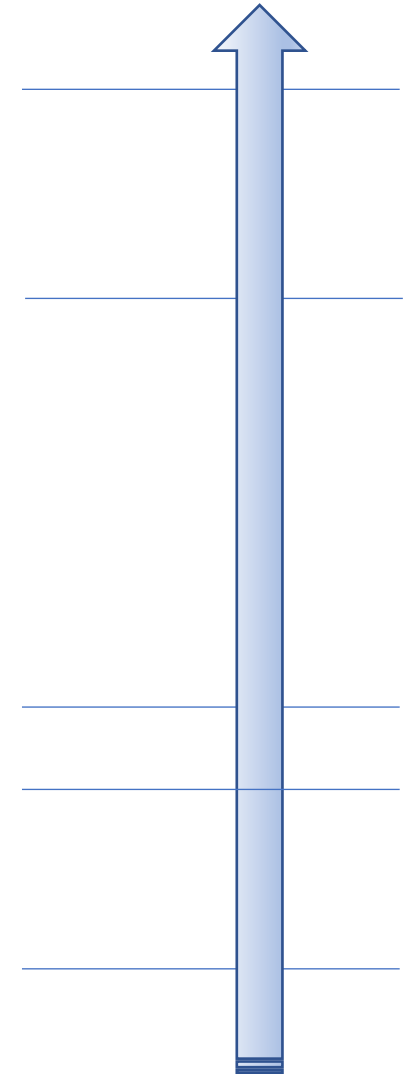
Tämän kaltaisia ihmissuhteita on toisinaan vaikea jaksaa, ja voin silti yrittää auttaa jos voin.”

[Myötätuntoa ja tasapainoa itsestä ja toisesta huolehtimiseen](#)

(Myötätunnolla youtube-kanava)

Sanat: Center for Mindful Self-Compassion, 8 viikon kurssimateriaali

Miltä kalenterini / viikkoni näyttää?



Mitta

Lähdin lapsuuskodistani
Selässäni reppu
Ja repussani mitta.

Sillä mittasin itseäni.
Ja aina oli tulos:
Ei riitä, ei riitä.

Kauan uskoin mittaani.
Sitten löysin uuden.

Se sanoi:

Riittää, riittää hyvinkin.

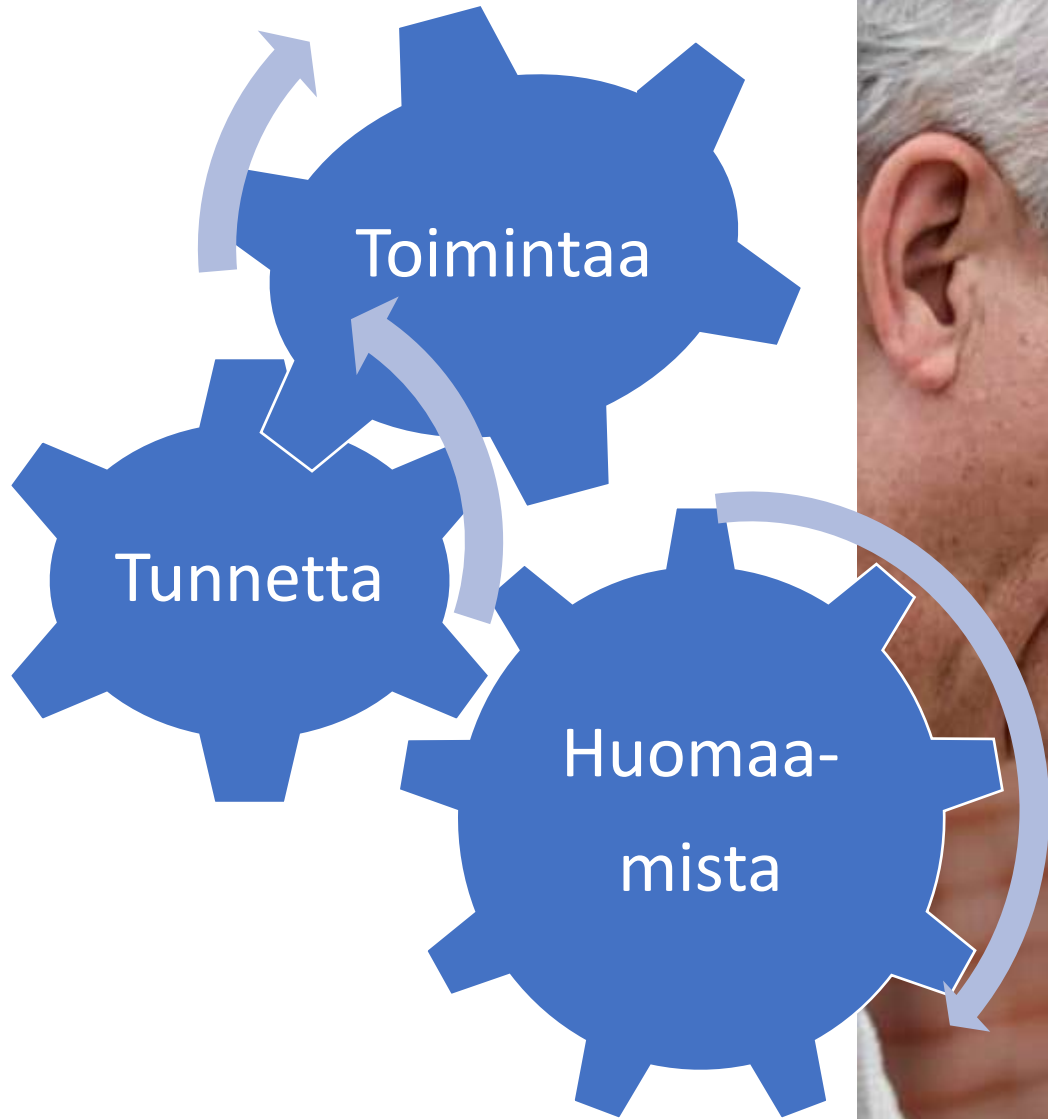
Silloin tajusin.

Mittani oli virheellinen.

**Sen ainoa lukema oli:
ei riitä.**

**Vein sen takaisin,
ja äitini hämmästyí:
Ei se virheellinen ole,
se on perintömitta
Ja kulkenut suvussa kauan.
- Anja Laurila.**

Myötäinto



Hyvinvoinnin ja onnellisuuden vahvistamista

Kolme tapaa säätää (aivojemme) taipumusta negatiivisuuteen

- Nauttiminen, positiivisten asioiden äärellä viipyily
- Kiitollisuus
- Itsensä arvostaminen



Myönteisten tunteiden merkitys ja herättely

- Myönteiset tunteet ovat vitamiineja mielelle – viipyile, anna imeytyä
- *Mitä tehdessäsi nautit, tunnet hyvää oloa, iloa?*
- *Miten voit huomata ja arvostaa hyvää tekeviä asioita päivissäsi?*

Myönteisiä tunteita



- *Mitä myönteisiä tunteita haluaisit kokea useamminkin?*
- *Miten se onnistuisi?*

- Rakkaus
- Ilo
- Kiinnostus
- Toiveikkuus
- Kiitollisuus
- Mielenrauha, levollisuus
- Uteliaisuus
- Hilpeys
- Innostuneisuus
- Haltioituminen
- jne

Kävely aistien ja nauttien



- Kävelyn tavoitteena on huomata niin monta nautinnollista asiaa kuin mahdollista, hitaasti, yksi toisensa perään. Käyttäen kaikkia aistejasi – näkö, haju, kuulo, tunto ... ehkä jopa makua.
- Kuinka monta kaunista tai inspiroivaa asiaa voit huomata? Nautitko raikkaasta ilmasta, auringon lämmöstä, lehden tai kiven muodosta, hymyilevistä kasvoista, linnun laulusta, maasta jalkojesi alla?
- Kun löydät jotain ilahduttavaa tai mieluisaa, anna itsesi syventyä siihen. Todella nauti siitä. Aisti herkkää lehteä tai maaaperän tuntua. Avaudu kokemukselle ikään kuin se olisi ainoa maailmassa oleva asia. Ja kun olet valmis jatkamaan, löydät taas jotain muuta sinua ilahduttavaa tai miellyttävää.
- Ole kuin mehiläinen joka kulkee nektaria täynnä olevasta kukasta toiseen. Kun olet täynnä yhdestä, siirry toiseen.

Myötätuntoinen kirje itselle

Lähde: Kristin Neff,
mukaellen

- Jokaisella on, jotain joka saa olon epävarmaksi tai tuntemaan häpeää tai ettei ole tarpeeksi hyvä. Ajattele jotain asiaa, joka saa olosi tuntumaan vähän kurjalta (se voi olla tekemäsi virhe, ulkonäköön liittyvää, ihmissuhteeseen liittyvää tms). Kirjeen kirjoittamiseen on kolme eri vaihtoehtoa.*

Ystävältä itsellesi

Kuvittele nyt ystävä, joka on ehdoitta viisas, rakastava ja myötätuntoinen. Kuvittele, että tämä ystävä näkee kaikki vahvuutesi ja heikkoutesi - mukaan lukien sen, mistä et pidä itsessäsi tai mikä satuttaa sinua. Tämä ystävä tunnistaa ihmisen rajallisuuden ja on kiltti, hyväksyvä ja anteeksiantava.

Kirjoita kirje itsellesi tämän ystävän näkökulmasta ja keskity siihen, mistä kritisoit itseäsi tai tunnet riittämättömyyttä. Mitä tämä ystäväsi sanoisi rajattoman myötätunnon näkökulmasta? Ja jos hän ehdottaisi mahdollisia muutoksia sinulle, miten näissä ehdotuksissa näkyisi/ tuntuisi huolenpito, rohkaisu ja tuki?

Kirjeen kirjoittamisen jälkeen laita se sivuun joksikin aikaa. Palaa siihen sitten takaisin ja lue se uudelleen, antaen sanojen todella uppoutua sinuun. Tunne myötätunto, kuinka se uppoaa sinuun, rauhoittaen ja lohduttaen sinua. Rakkaus, yhteys ja hyväksyntä on oikeutesi. Ja niitä saadakseni sinun tarvitsee vain katsoa sisäänpäin itseesi.

Itseltäsi ystävälle: Kirjoita kirje ikään kuin sinä juttelisit hyvin rakkaalle ystävälle, joka pohtii samanlaisia kysymyksiä kuin sinä. Millaisia myötätunnon ja tuen sanoja osoittaisit hänelle? Lue sitten kirjeesi ja osoita sanat itsellesi.

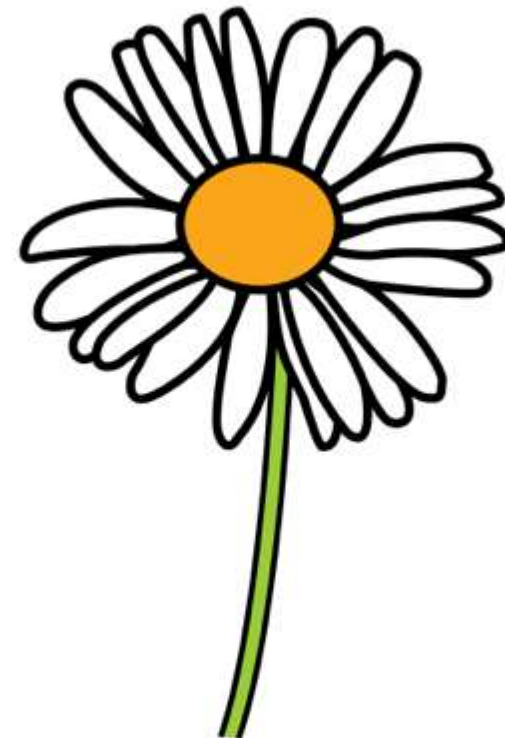
Myötätuntoiselta itseltäsi Sinulle: Kirjoita kirje oman myötätuntoisen itsesi näkökulmasta. Tämä osa sinua haluaisi auttaa sinua, koska hän syvästi välittää sinusta. Tarkoitus myötätuntoisen itsesi taustalla on ”rakastan sinua enkä halua, että kärsit”. Laita kirje syrjään ja lue se itsellesi myöhemmin.

Voimavaroja ja myötätuntoa arjessa - keinoja esiin

Harjoitus parin kanssa – sopikaa kumpi haastattelee ensin, vaihtakaa sitten toisinpäin.

Aikaa n 10 min.

- Haastattelija piirtää paperille ympyrän, johon kirjoitetaan haastateltavan henkilön nimi.
- Haastattelussa hyödynnetään seuraavan dian kysymyksiä. Tutustu niihin ja **valitse n. 4-6**.
- Kysymykset ovat ohjeellisia ja niitä voi varioida.
- Haastattelija kirjoittaa vastaukset (kiteytys) kukan terälehdille.



Kysymyksiä – valitse sopivia tähän hetkeen, 4-6



- Millaisista asioista tai tekemisistä saat energiaa?
- Millaisista asioista nautit, tunnet hyvää oloa?
- Kuinka huolehdit itsestäsi fyysisesti?
- Mitä tapoja sinulla on vapauttaa kehoon kertyvää jännitystä ja stressiä?
- Mikä tuo sinulle rauhaa ja tasapainoa?
- Miten, milloin olet yhteydessä muihin siten, että se tuottaa sinulle aitoa iloa ja onnellisuutta (työpäivien aikana / vapaa-ajalla)?
- Missä asiassa voit sanoa, että tämä on riittävän hyvä?
- Mitä ominaisuutta/ asioita muut arvostavat sinussa? Entä sinä itse?
- Miten autat itseäsi selviämään vaikeista vaiheista tai tilanteista? Oma viisas neuvo?
- Missä asioissa olet tai voisit olla ”itsesi paras ystävä”?
- Mistä asioista on tärkeää pitää huolta, jotta selviät/ voit olla parhaimmillasi kaiken keskellä?
- Mitä haluaisit lisätä elämässäsi?
- *Jokin oma kysymys...*

Läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto

- kasvattaa kykyä olla tasapainoisemmin haastavissa hetkissä/vaikeiden tunteiden kanssa – mielen joustavuutta?
- auttaa muuttamaan kokemuksia selviytymistä tukevaksi toiminnaksi – resilienssi
- ehkäisee empatia-uupumukselta
- auttaa motivoimaan itseä rakentavammin kritiikin ja puskemisen sijaan
- tukee omien ydinarvojen kirkastamista
- kasvattaa taitoa huomata hyvää - itsessä ja ympärillä





Mitä poimin mukaan?

Verkkosivuja

- teemasivut: www.selfcompassion.fi
- Kristin Neff: <http://self-compassion.org/> *kattava lista tutkimuksista*
- Chris Germer: <https://chrisgermer.com>
- Äänitteitä: [Myötätunnolla](#) – YouTube-kanava (Mari Juote ja Leena Rasanen)
- [Itsemyötätunnon peruskurssit](#) (8 vkon kesto) Center for Mindful Self-Compassion – ohjelman mukaan
- [Itsemyötätunnon taitoja ihmissuhdetyössä toimiville ammattilaisille 20.9. ja 11.10.2019](#)
- [Mindfulness -ohjaajakoulutus 27.9.2019 – 6.6.2020](#) – painotuksena itsemyötätunto.
- *Self-Compassion Scale*
 - 12 kohdan mittari Ronnie Grandellin sivuilla suomennettuna: <http://www.itsemyotatunto.com/testaa-itsemyoumltaumlntunosi.html>

Lähteitä

- Germer Christopher K. (2010). Myötätunnon tie. Basam Books.
- Grandell Ronnie (2015). Itsemyötätunto. Tammi.
- Grandell Ronnie (2018). Irti itsekritiikistä. Tammi.
- Hanson Rick (2016). Sisäsyntyinen onnellisuus. Tyytyväisyyden, tyyneyden ja itseluottamuksen uusi neurotiede. Basam Books. Englanninkiel. alkuteos: Hardwiring Happiness (2013).
- Laane Taine (2018). Unen lahjoja. Kirjapaja.
- Lipponen Krisse, Litovaara Anneli, Katajainen Antero (2016). Voimaa. Hyvän elämän polku. Duodecim.
- Neff Kristin (2016). Itsemyötätunto. Basam Books.
- Neff K ja Germer C (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook.
- Pessi Anne Birgitta, Martela Frank, Paakkanen Miia (toim.) (2017). Myötätunnon mullistava voima. PS-kustannus.
- Singer, Tania, Klimecki Olga (2014). Empathy and Compassion. Current Biology, Vol 24: 875-878.
- [Pieni myötätunto -opas](#) ladattavissa maksutta, sisältää mm. 10 äänitettä. Viva – voimaantumista vahvistava ohjaus –hanke, Ikäinstituutti (THL:n terveyden edistämisen määräraha 2016-2017)