



Itsemyötätunto

Itsemyötätunto

- Brittiläinen psykologi Paul Gilbert alkoi 1980-luvulla kehittämään myötätuntokeskeistä psykoterapiaa perinteisen kognitiivisen psykoterapian rinnalle.
- Tutkimukset ovat osoittaneet, että itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ihmiset ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä, kuin henkilöt, jotka suhtautuvat kriittisesti itseensä.
- Itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ovat ystävällisempiä itselleen vastoinkäymisten ja virheiden sattuessa, minkä ansiosta he palautuvat nopeammin ja jaksavat yrittää uudelleen.

Itsemyötätunto

Ronny Grandell on myötätuntokeskeiseen psykoterapiaan erikoistunut psykologi. Hänen asiakkaansa ovat tuoneet seuraavia asioita esille itsemyötätunnosta:

Lisääntynyt mielenrauha, rentous, tyytyväisyys ja onnellisuus.

Vahvempi luottamus kohdata tulevaisuuden vastoinkäymisiä.

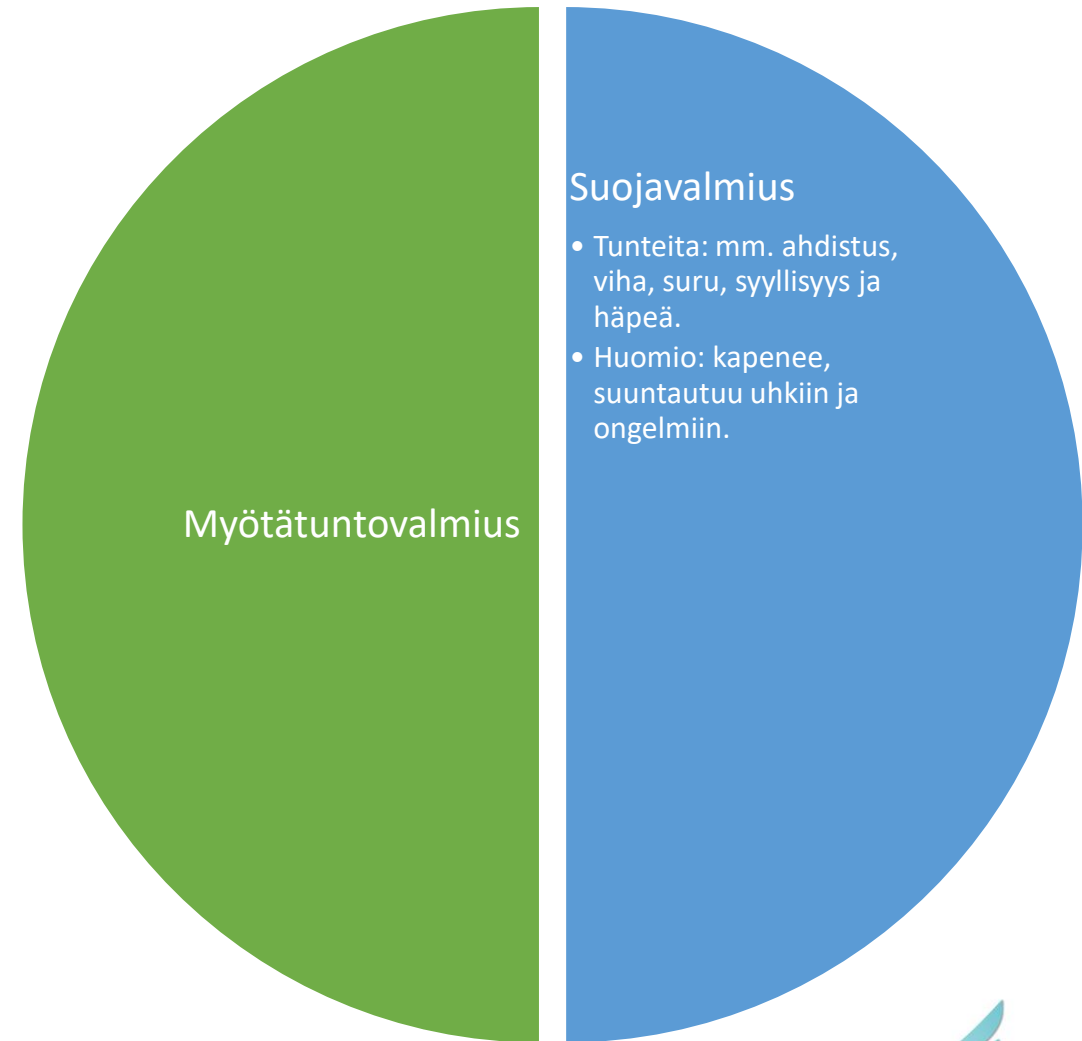
Lisääntynyt rohkeus tehdä sitä, mikä on oikeasti tärkeää elämässä.

Itsemyötätunto

Ihminen voi irtaantua paineista ja kriitikkistä kohtelemalla itseään, kuin kohtelisi hyvää ystävää, myötätunnolla.

Itsemyötätunto koostuu kahdesta keskeisestä osasta: 1. kyvystä huomata kärsimystä itsessään 2. kyvystä lievittää tätä kärsimystä erilaisin keinoin.

Itsemyötätunto



Itsemyötätunto

- Ihmisillä on sisäänrakennettuja valmiuksia. Yksi näistä on suojavaalmius ja sen tarkoitus on huolehtia ihmisen suojaamisesta eli käytännössä pitää vaarat ja epämiellyttävät asiat loitolla. Toinen keskeinen valmius on myötätuntovalmius.
- Suojavaalmius ohjaa huomiota mahdollisiin uhkiin, vaaroihin ja ongelmiin samalla sivuuttaen kaiken muun tiedon ympärillä. Suojavaalmius saa tekemään nopeita yleistäviä johtopäätöksiä ” vaarallinen, ei vaarallinen”, ”uhka tai ystävä”.
- Epämiellyttävillä tunteilla on tarkoitus ja funktio. Tunteet ovat käytännössä viestin kantajia, jotka sanovat: ” huomaa tämä” ja ”toimi näin”.
- Suojavaalmius yrittää aina olla avuksi, epämiellyttävyydestään huolimatta.
- Suojavaalmius voi aiheuttaa kärsimystä hyvästä tarkoituksesta huolimatta.
- Suojavaalmiuden tyypillisimmät kompaustuskievet ovat ylisuojeleminen, murehtiminen, toimimattomat tunneviestit ja sisäinen itsekritiikki.
- On monta mahdollista syytä siihen, että joku herättää ihmisen suojavaalmiuden. Elämäkokemukset, geeniperimä ja persoonallisuus, yleinen olotila (väsymys, nälkä, kipu) ja oma arvomaailma vaikuttavat uhkakokemukseen.

Itsemyötätunto

Suojavalmius

- Tunteita: mm. ahdistus, viha, suru, syyllisyys, häpeä.
- Huomio: kapenee, suuntautuu uhkiin ja ongelmiin.

Myötätuntovalmius

- Tunteita: mm. myötätunto, turvallisuus, tyyneys, tyytyväisyys.
- Huomio: laajenee ja havainnoi turvallisuuden merkit.

Itsemyötätunto

Myötätuntovalmius aktivoituu, kun ihminen on turvassa, tai havainnoi ystävällisyyttä, lämpöä tai välittämistä ympärillään.

Myötätuntovalmiuden tarkoitus on sallia ihmisen pysähtyä, rauhoittua, kokea turvaa ja huomata asioiden olevan kunnossa tässä ja nyt.

Ihmisen mieli on suunniteltu reagoimaan ja rauhoittumaan hellään kosketukseen sekä lämmön ja ystävällisyyden signaaleihin.

Itsemyötätunto on taito, jota voi harjoitella. Sen voi oppia samalla tavalla kuin uuden kielen tai kitaran soiton. Harjoittelemalla kehittyy ja tämä näkyy muutoksina aivoissa.

Myötätuntovalmiuksien kehittäminen on verrattavissa metsäpolun leventämiseen aivoissa. Mitä useammin ihminen kulkee polkua ja mitä enemmän tietä raivaa, sitä helpompi sitä on kulkea.

Itsemyötätuntoinen mielentila koostuu tietynlaisista ajatuksista, tunteista, kehotuntemuksista ja teoista.

Itsemyötätunto

Suojavalmius saa välttämään vaikeita tilanteita, ripaus itsemyötätuntoa voi auttaa rohkaistumaan ja tekemään itselle tärkeitä asioita.

Suojavalmius aiheuttaa helposti murehtimista, itsemyötätunto luo edellytyksiä ongelmanratkaisulle tai asian hyväksymiselle.

Suojavalmius tyypillisesti pahentaa oloa itsekritiikillä. Itsemyötätunto lohduttaa ja keskittyy oppimiseen ja rakentaviin tekoihin.

Ihmiselle itsemyötätunto on tärkeää. Arvottomuuden tunne ihmisellä on tuhoavin tunne. Itsemyötätunto auttaa ihmistä kunnioittamaan itseään.

Itsemyötätunto

- Ihmisellä on autopilottitila. Sen vallitessa ihminen tekee asioita, kuten aina ennenkin, oli kysymyksessä esim. autolla ajaminen tai suuttuminen painetilanteessa. Autopilottitilan hyöty on energian säästäminen, sen haitat liittyvät mielen kompastuskiviin.
- Autopilottitilan vastakohta on tietoinen läsnäolo, joka tarkoittaa tietoisuutta kokemuksistaan sillä hetkellä, kun niitä kokee. Kokemukset voivat olla ulkopuolella, kuten esim. äänet tai näköhavainnot, tai ne voivat olla sisällä, mitä ajattelee tai tuntee kehossa.
- Tietoinen läsnäolo on itsemyötätunnon ensimmäinen askel. Kärsimyksen huomaaminen edellyttää autopilotin huomaamista.
- Huomaamalla kärsimyksen ja kääntymällä sitä kohti, voi tehdä uusia valintoja elämässä. Jos ei huomaa kärsimystä tai torjuu sen, jatkaa kuten ennenkin.
- Suojavalmiuden ajatukset ja tunteet vaikuttavat ihmiseen ja autopilottitilassa ne päättävät ihmisen puolesta, mitä tekee seuraavaksi. Ihmisen tullessa tietoiseksi ja kääntymällä niitä kohti, saa itse päätävävallan asian suhteen.
- Tietoinen läsnäolo on yksinkertaista, mutta ei helppoa. Ihmisen mieli on suunniteltu toimimaan autopilotilla suurimman osan ajasta ja ihminen pyrkii vaistomaisesti pysymään erossa epämiellyttävistä asioista.

Itsemyötätunto

Myötätuntoinen mielentila on yksi muiden mielentilojen joukossa ihmisen mielessä. Ruokkimalla sitä, ihminen kasvattaa sitä.

Mielikuvaharjoituksia käytetään laajasti avuksi urheilussa ja näyttelemisessä. Ne rakentavat uusia väyliä aivoihin. Ihminen voi käyttää mielikuvaharjoituksia avuksi myötätuntoisen mielentilan rakentamiseen.

Itsemyötätunto

Ongelma; ihmissuhderistiriita,
haastava aikataulu

Ahdistunut mielentila; en kestä, ei tästä tule mitään.

Vihainen mielentila; taas tämä, hän tekee aina noin.

Myötätuntoinen mielentila; huomaan, että on vaikea hetki, miten voisin auttaa itseäni, kuka voisi tietää tästä enemmän?

Itsemyötätunto

- Itsemyötätunto hetkessä koostuu kolmesta vaiheesta. Tule tietoiseksi kärsimyksestäsi, osoita myötätuntoa itsellesi ja päätä, miten jatkat eteenpäin myötätuntoisesti.
- Suojavaalmiuden ajatukset voivat ohjata olotiloihin ja tekoihin, jotka eivät auta ihmistä ja sillä hetkellä hyötyy myötätuntoisemman mielen tilan ajatustavasta.
- Herätä myötätuntoinen mielen tilasi sisäisellä puheella. Valitse myötätuntoisia lauseita ja keskity erityisesti äänensävyyn. Mitä lämpimämpi ja ystävällisempi se on, sitä parempi.

Itsemyötätunto

- On tärkeää osaa erottaa itsekritiikki ja kehittävä palaute toisistaan. Kehittävä palaute auttaa ihmistä eteenpäin, on lämminhenkistä, antaa toivoa ja keskittyy käyttäytymiseen ja konkreettisiin ohjeisiin ja ehdotuksiin. Itsekritiikki on kehittävän palautteen vastakohta.

Itsemyötätunto

Suurin osa ihmisistä on kokenut jonkun tai useamman ikävän tapahtuman elämässään. Se on osa ihmiselämää.

Iso osa ikävistä tapahtumista jää onneksi taka-alalle ajan myötä. Jotkut ikävät tapahtumat johtavat myös myönteisiin elämänmuutoksiin. Toiset elämäkokemukset ovat puolestaan hankalampia ja ne vaativat työstämistä.

Työstämättömät muistot herkistävät suojaavalmiuden. Ne voivat johtaa ylisuojelemiseen, itsekritiikkiin ja välttämiseen. Ne voivat vaikuttaa myös kielteisesti terveyteen.

Työstämätön muisto voi jäädä pyörimään mieleen epämääräisinä ajatuksina, kehontuntemuksina ja epäselvinä mielikuvina tapahtuneesta. Se ei ota paikkaansa elämänjanalla kokemuksena, vaan muistellessa asia palaa sen hetken tunnetiloihin ja aistikokemuksiin.

Toimimalla myötätuntoisesti todistajana ikävälle elämäkokemukselle, ihminen tuo myötätuntovalmiuden mukaan muistoon. Se ei poista muistoa, mutta keventää mielessä muiston taakkaa ja saattaa muokata sen merkitystä.

Itsemyötätunto

- Joskus myötätunto ja itseauttaminen edellyttävät ihmiseltä jämäkkyyttä.
- Jämäkkyuden arvo nousee, kun se yhdistyy ihmiselle tärkeään asiaan tai tärkeään elämänsuuntaan.
- Jämäkkyydellä tarkoitetaan omien oikeuksien ja rajojen ylläpitämistä niin, ettei loukkaa toista ihmistä tahallisesti.
- Jämäkkä vuorovaikutustyyli ei ole passiivinen, eikä aggressiivinen, vaan rauhallisen vahva.
- Sisäiset esteet ovat usein uhkamielen ajatusten, kehontuntemusten ja tunteiden muodossa.
- Jämäkän pyynnön esittäminen koostuu muutamasta keskeisestä asiasta: pyynnölle asetettu tavoite pitää tunnistaa, omien kokemusten kertominen, pyynnön esittäminen ratkaisuhakuisesti, että toiselle henkilölle jää tilaa valita.
- Ristiriitatilanteissa turvallisuuden palauttaminen ja ratkaisujen hakeminen ovat keskeisiä asioita.
- Turvallisuudentunnetta voi luoda miettimällä tilannetta toisen henkilön näkökulmasta olemalla empaattinen. Ratkaisua voi hakea myös lisäkysymyksillä ja tekemällä pyyntöjä.
- On monta tapaa kieltäytyä tai sanoa ”ei” tarpeen tullen, jos kokee sen itselle parhaaksi.

Itsemyötätunto

- Itsekriittisyyttä pidetään toisinaan avainasemassa menestykseen, myötätuntoa itseä kohtaan pidetään välillä pehmoiluna ja itsekkyytenä. Tutkimustieto osoittaa muuta. Itsekriittisyyden on huomattu mm. lisäävän ahdistusta sekä masennusta ja pidentävän stressireaktioista palautumista. Ystävällisyys ja hyväksyntä itseä kohtaan lisäävät tutkimusten mukaan onnellisuutta ja hyvinvointia. Itsemyötätuntotaidot auttavat katkaisemaan stressin kierteen, vähentämään perfektionismia, epäonnistumisen pelkoa ja kehohäpeää. Itsemyötätunnon taidoilla ihminen voi pitää parempaa huolta itsestään ja lisätä elämänsä laatua.

Lähteet:

Grandell,R.2015. Itsemyötätunto.
Kustannusosakeyhtiö Tammi.