



Ikäinstituutti

Pieni myötätunto-opas



Pieni myötätunto-opas

Mari Juote
Leena Rasanen
Sirkkaliisa Heimonen
Tamara Björkqvist

Pieni myötätunto-opas

ISBN 978-952-7254-01-1

ISBN 978-952-7254-02-8 (PDF)

Teksti: Mari Juote
Leena Rasanen
Sirkkaliisa Heimonen
Tamara Björkqvist

Kansikuva: Mainospalvelu Kristasta Oy

Taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Kuvat: Pixabay, Krista Jännäri

Paino: Trinket Oy 2018

www.ikainstituutti.fi

Helsinki 2018

©Ikäinstituutti ja kirjoittajat



Sisällys

VÄLITÄ ITSESTÄSI, OLET TÄRKEÄ	7
Miten voit pitää itsestäsi huolta?	9
HUOMAA AJATUKSET, KUUNTELE TUNTEIDEN VIESTIT	10
Mitä ajatukset saavat aikaan?	10
Tunteilla on viesti	10
PYSÄHDY TÄHÄN HETKEEN – LÄSNÄOLON TAITOA	13
Hyväksyvän ja avoimen asenteen merkitys	15
Tietoinen läsnäolo apuna haastavassa tilanteessa	17
ANNA ITSELLESI LAHJA – KEINOJA ITSEMYÖTÄTUNNON VAHVISTAMISEEN	18
TALLENNA HYVÄT HETKET – KASVATAT MYÖNTEISYYTTÄ	21
Mielen vitamiinit	22
Kiitollisuuden aiheita	24
Arvosta itseäsi	24
LOPUKSI	25
LISÄTIEDON LÄHTEILLE	26

Saatteeksi

Tarvitsemme voimavaroja ja itsestämme välittämistä voidaksemme hyvin. Selviytymiskeinot ovat tarpeen etenkin vaativissa elämäntilanteissa. Tässä oppaassa kutsumme sinut hyväksyvän läsnäolon ja itseen kohdistuvan myötätunnon äärelle. Mitä annettavaa tällaisilla taidoilla ja keinoilla on mielen hyvinvoinnille?

Myötätunto on välittämistä sekä tekoja toisen hyväksi. Myötätunto antaa meille kyvyn elää niin toisen ilossa kuin surussa – tukien, myötäeläen. Itseen kohdistuva myötätunto eli itsemyötätunto on sen tunnistamista, että myös minä olen myötätunnon arvoinen – minä olen arvokas. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan. Tarvitsemme sitä tuomaan tasapainoa hankaliin kokemuksiin ja voidaksemme nauttia täysin siemauksin hyvistä hetkistä. Itsemyötätunto saattaa ensi alkuun tuntua vieraalta ja sen voi sekoittaa periksi antamiseen tai itsekeskeisyyteen. Itsestä huolen pitäminen ja oma hyvinvointi ei kuitenkaan ole itsestä, vaan se vaikuttaa myös ihmissuhteisiin myönteisesti. Itsemyötätunto on taito, jota kannattaa ja voi tietoisesti kehittää.

Tästä oppaasta löydät erilaisia näkökulmia itsemyötätuntoon ja itsemyötätunnon taitoa kasvattavia harjoituksia. Mukana on myös äänitteitä, joita voit pysähtyä kuuntelemaan. Kannustamme sinua kokeilemaan ja soveltamaan oppaan ideoita ja harjoituksia itsellesi sopivalla tavalla. Voimavarojen kasvattamisen kannalta pienillä hyvillä asioilla on usein suuri merkitys. Toivottavasti oppaan lukeminen innostaa sinua huomaamaan ja kasvattamaan asioita, jotka ovat itsellesi hyödyllisiä ja tuovat myönteisyyttä päiviin. Hyvistä asioista ja hetkistä nauttiminen on sallittua ja suositeltavaa.

Avoimin mielin matkaan!

Mari Juote
Leena Rasanen
Sirkkaliisa Heimonen
Tamara Björkqvist

Sitaateissa olevat lainaukset ovat hankkeen ryhmiin osallistuneiden kokemuksia.

Opas on tehty Ikäinstituutin VIVA! -hankkeessa (2016–2017, terveyden edistämisen määräraha STM/THL), jossa kehitettiin voimaantumista vahvistavaa ohjausta muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen sekä ohjauksen välineitä heitä työssään kohtaville ammattihenkilöille.

Välitä itsestäsi, olet tärkeä

Ajattele hetken ajan läheistä ystävääsi ja miten kohtaat ja tuet häntä, kun hänellä on haastava tilanne tai vaihe elämässä. Ehkä kosketat häntä tai katsot lämpimästi? Entä millaisia sanoja käytät ja millaisella äänensävyllä puhut? Mistä kaikesta ystäväsi huomaa, että välität ja haluat tarjota myötätuntoa ja tukea?

Anna huomion nyt kääntyä itseesi. Miten kohtaat itsesi silloin, kun koet vaikeuksia tai vaatimuksia itseltäsi tai muilta? Millaista on sisäinen puheesi tai sen äänensävy? Mitä teet?



Kuuntele äänite: *Ystävän näkökulma*

Monen kokemus on, että tunnemme helpommin myötätuntoa toisia kuin itseämme kohtaan. Kuormittavissa tilanteissa oma sisäinen puhe saattaa olla vaativaa tai itseä moittivaa ja voimme sivuuttaa omat tarpeet. Ei uskalla kysyä, jaksanko, saanko olla väsynyt tai neuvoton. Voi unohtua, että hankalissa hetkissä on ymmärrettävää kokea stressiä, huolta tai väsymystä.

Stressaavat elämäntilanteet kapeuttavat helposti näkökulmaa asioihin ja madaltavat mielialaa. Oma tai läheisen sairaus tai toimintakyvyn menetys voi tuoda erilaisia odotuksia ja vaateita usein monelta suunnalta. Mielessä risteilee monia kysymyksiä tilanteeseen liittyen. Kaikkiin kysymyksiin ja hetkiin ei löydy hyvää vastausta tai huolen jakajaa. Itseltään saattaa vaatia paljon. Tilanne voi tuntua monin tavoin rankalta.

Myötätuntoinen asennoituminen itsen on samankaltaista ystävällisyyttä ja huolenpitoa, jota antaisi vastaavassa tilanteessa olevalle rakkaalle ystävälle. Jotta voi tarjota itselle myötätuntoa, on huomattava, mitä itselle kuuluu ja kysyttävä, mitä tarvitsen.)

“Myötätunto auttaa meitä kohtaamaan omat varjot lempeästi.” (Silverton 2012)

Itsemyötätunto on tietoista valintaa kohdata itseään kannustavasti. Se ei ole välttämättä helppoa, jos ei ole tottunut katsomaan itseään hyväksyen ja lämmöllä. Moniin tilanteisiin osaamme toki luonnostaan suhtautua ymmärtäväisesti. Voisiko tätä taitoa käyttää entistäkin tietoisemmin arjen eri hetkissä?

Myötätuntoa itseä kohtaan kasvattaa myös sen muistaminen, että meillä kaikilla on samantaisia kokemuksia ja tarpeita. Emme ole yksin kokemustemme kanssa. Joskus vaikeissa tilanteissa unohtuu, että myös muut kokevat ja tuntevat samankaltaista. Ihminen saattaa vetäytyä, vaikka keskustelu ystävän kanssa voisi tuoda lohtua tai tukea.

Itsemyötätunto koostuu siis sen huomaamisesta, mitä itselle kuuluu ja siitä, että pyrkii vastaamaan omiin tarpeisiin aktiivisella huolenpidolla.

Elämä on usein tasapainoilua. Tarvitaan sen tunnistamista, mikä juuri nyt on mahdollista ja riittävän hyvää. Esimerkiksi kuinka pystyä pitämään terveitä, hieman itsekkäitä rajoja – jotta voi viisaasti huolehtia itsestä ja toisista, elää mahdollisimman hyvää elämää.

Myötätuntotaitoja voi oppia ja kehittää. Niiden avulla löytyy keinoja kuulla omia tarpeita sekä viisautta, kuinka selviytyä vaikeuksien kanssa. Taidot auttavat huomaamaan syvemmin myös hyviä hetkiä ja asioita, sekä sallimaan itselleen juuri sellaista, mitä tilanteessaan tarvitsee. Se voi tarkoittaa omaa aikaa tai lepoa tai rohkeutta nähdä se, ettei aina jaksaa. Itsensä kuuleminen tuo uskallusta tunnistaa omia rajoja ja pyytää apua. Myötätunto ohjaa katsomaan itseä lempeämmin ja tuomaan armollisuutta arkeen. Tämä on kuin siementen idättämistä – taidot vahvistuvat vähitellen. Saa ja kannattaa olla hidas oppija.

Myötätunto itseä kohtaan ei tarkoita itsekeskeisyyttä tai itsesääliä. Myötätuntoinen asenne itseän välittyy muille myönteisesti: hyväntahtoisuutena ja aitona välittämisenä myös toisista.

**Itsemyötätunto on
ystävällisyyden ja
lämpimän huolenpidon
tarjoamista itselle.**



Miten voit pitää itsestäsi huolta?

Voit pysähtyä huomaamaan, miten myötätunto ja hyvinvointia tuovat keinot ovat jo mukana arjessasi. Mitkä ovat itsellesi tärkeitä voimavaroja?

Huomaa, missä tilanteissa tarvitset erityisesti myötätuntoa itseäsi kohtaan ja mitä voit silloin tehdä. Tunnistatko hetkiä, joissa oma sisäinen puhe on moittivaa tai riittämättömyys tai syyllisyys tulevat tyypillisesti esille? Näin voi käydä esimerkiksi ristiriitatilanteissa tai silloin, kun voimat ovat vähissä. Erilaiset vaatimukset saattavat nostattaa kiukkua. Ajatukset voivat jäädä vatvomaan tapahtunutta. Mitä viisas ystävä sanoisi? Jo oman sisäisen puheen ja äänen sävyn muuttaminen voi olla keino rauhoittumiseen. Miltä lempeä tai rohkaiseva puhe itselle kuulostaa? Voit löytää tueksi omia vahvistavia sanoja sekä muita rohkaisevia keinoja.

Huomaa

- Minkälaisia hyvää tekeviä asioita olet tehnyt tai suonut itsellesi viime päivinä?
- Mikä olisi tarpeen, että jaksaisit entistä paremmin?
- Mikä toisi tasapainoa ja palautumista päiviin vielä enemmän?

Huomaa ajatukset, kuuntele tunteiden viestit

Mitä ajatukset saavat aikaan?

Ajatukset pulppuavat kuin vesi suihkulähteessä. Ajatuksilla on taipumus kulkea jatkuvasti johonkin: suunnittelemme tulevaa, mietimme mennyttä kokemusta, huolehdimme huomista. Se on luonnollista ja tarpeellinen taito. Toisinaan kuitenkin asioiden murehtiminen kaappaa liiaksi huomion. Aivoillamme on taipumus huomata herkästi vaarat ja uhat. Siksi huolet voivat saada mielessä isomman mittakaavan kuin olisi tarpeen. Näin käy etenkin silloin, kun on väsynyt tai stressaantunut. Huoliajatukset voivat kulkea tätä rataa: *”en jaksa enää..., aina minä joudun..., miten saatoin tehdä niin”*. Tämänkaltaiset ajatukset voimistavat synkkyyttä. Entä jos sanoo mielessään: Ajatukset ovat vain ajatuksia! Kas, huoliajatus kaappasi huomion. Tällainen ajatuksen nimeäminen auttaa katsomaan sitä välimatkan päästä.

Emme voi poistaa huolta elämästä. Vastapainoksi sille hyvän huomaaminen ja siinä viipyily on tärkeä taito. Se vahvistaa kykyämme nähdä elämä koko laajuudessaan. Kannattaa tietoisesti huomata sitä, mikä on hyvin – huolten rinnalla. *”Jokaisessa päivässä on jotain hyvää.”*

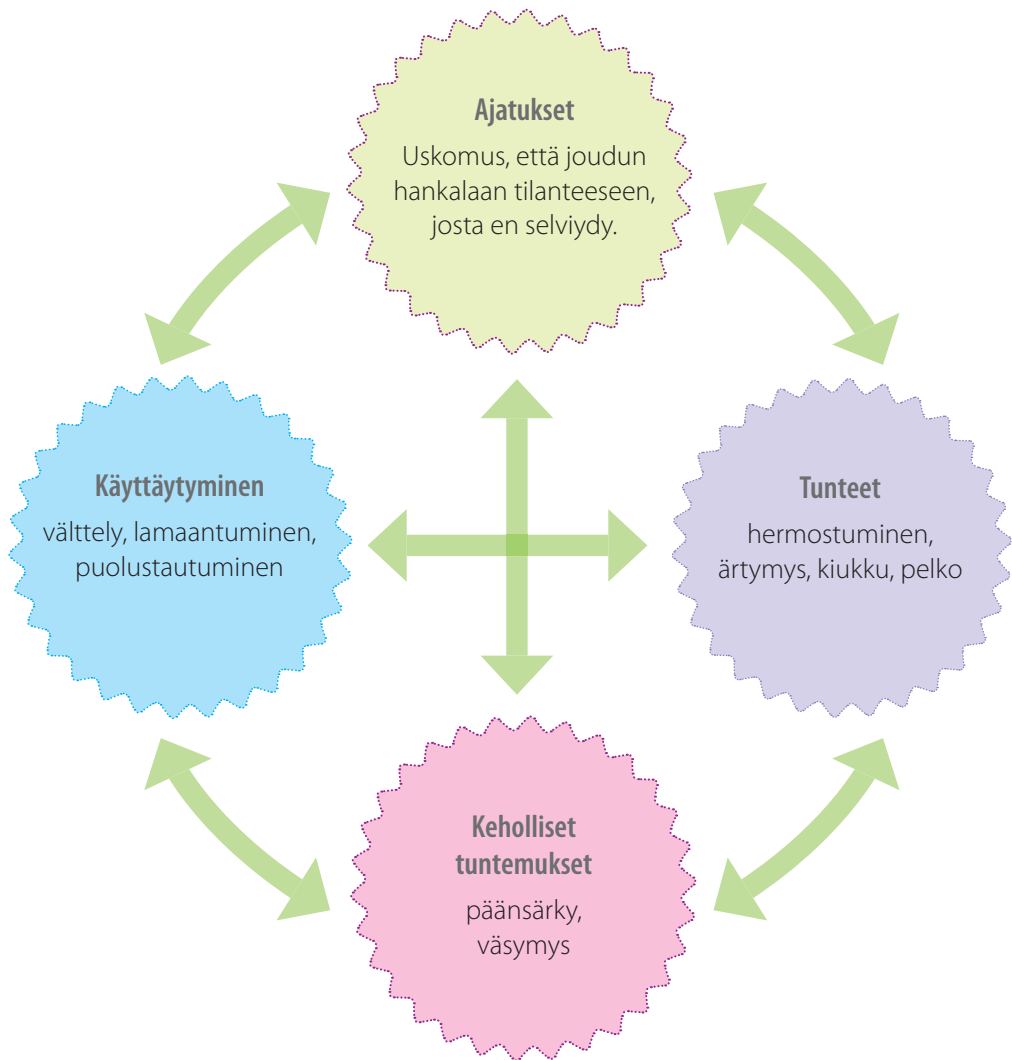
Huomaa

- Millaisia ajatuksia mielessäsi pyörii huolen hetkillä?
- Mitä ajatukset saavat aikaan?
- Kasvaako huoli mielessäsi liian isoihin mittasuhteisiin?
- Minkälaiset ajatukset ravitsevat oloa tai kasvattavat mielenrauhaa?

Tunteilla on viesti

”Syllisyyden tunne on vähentynyt ja suru muuttunut, kun koen enemmän myötätuntoa.”

Elämään kuuluu monenlaisia tunteita: iloa ja tyytyväisyyttä sekä pelkoa, surua, epävarmuutta ja huolta. Ajatuksilla voi olla iso vaikutus siihen, miltä meistä tuntuu. Esimerkiksi uusiin paikkoihin lähteminen voi synnyttää huoliajatuksia, jos aiempi kokemus vastaavanlaisesta tilanteesta on ollut huono. Tunne voi olla hermostuminen. Se näkyy kenties ärtymyksenä ja tuntuu päänsärkynä tai kireytenä. Tunteet tuntuvat siis monin tavoin kehossa. Tunteet myös tarttuvat ja vaikuttavat käyttäytymiseen. Kun ennakoi kumppanin suuttuvan tai hermostuvan, saattaa alkaa välttelemään tilanteita, joissa näin voi käydä.



Kuvio: Ajatusten, tunteiden ja kehoisten tuntemusten vuoropuhelu

Saattaa käydä niin, että yritämme vältellä hankalaksi koettuja tunteita. Siirrämme vaikeita tunteita ja ajatuksia sivuun odottamaan parempaa hetkeä. Tällainen välttely voi toimia lyhyellä tähtämellä, mutta pitkään jatkuessa se usein kasvattaa tyytymättömyyttä ja etäisyyttä toisiin ihmisiin.

Välttelyn sijaan tunteita kannattaa kuunnella viestintuojina. Mistä tunne kertoo? Kiukku voi kertoa epäoikeudenmukaisuuden kokemuksesta. Suru voi kertoa menetyksestä tai luopumisesta. Pelko voi kertoa turvattomuudesta tai uhan kokemuksesta, halusta juosta karkuun tai vetäytyä. Mitä kaikkia tunteita esimerkiksi läheisen sairaus tai toimintakyvyn muuttuminen herättää?

Miten siis olla vaikean tunteen kanssa? Tilanteen ja tunteiden hyväksyminen kasvattaa voimavaroja. Hyväksyntä tarkoittaa sitä, että havainnoi asiaa sellaisena kuin se on ja kohtaa asian vastustamatta sitä. Kyse ei ole luovuttamisesta tai alistumisesta, vaan siitä, että hyväksymällä tilanteen voi kohdata sen rauhallisemmin mielin.

“Pelko vie energiaa. Olen löytänyt tapoja kohdata sitä.”

Kokeile

Nimeä tunne

Jos mieli jää vatvomaan hankalaa tilannetta, pysähdy ja kuulostele tietoisesti, mitä tunteita tähän tilanteeseen liittyy.

- Konkreettisesti se voi tarkoittaa tunteen nimeämistä vaikka näin: “tämä on huolta”, “tämä on kiukkua”.
- Nimeäminen auttaa ottamaan askeleen taaksepäin ja harjoittaa taitoa nähdä tunne “vain tunteena”. Tämä tuo tunteeseen hieman välimatkaa ja helpottaa oloa sen kanssa.

Missä tunne tuntuu kehossa?

- Tunteilla on myös kehollinen vastine. Joskus on helpompaa huomata kehon tuntemus ensin.
- Kun huomaat, että tunteet kaappaavat mielen, voit kuulostella, minkälaisia tuntemuksia kehossa on. Jännitys tuntuu usein perhosina vatsassa, huoli vaikkapa jännityksenä hartioissa, rauha taas lämpönä ja keveytenä rintakehän alueella.
- Suuntaa hengitystä siihen kehon kohtaan, jossa tuntemus on. Näin teet tilaa kehon tuntemuksille, vaikka vähän kerrallaan.
- Voit antaa tunteiden olla ja mennä.
- Näin voi tehdä tilaa monenlaisille tunteille ja kokemuksille ja oppia, miten olla hyväksyvästi niiden kanssa.

Pysähdy tähän hetkeen – läsnäolon taitoa

Jos pysähdyt juuri tähän hetkeen, mitä voit nähdä ympärilläsi? Millaisia ääniä voit kuulla? Mitä tuoksuja tunnistat? Mitä kehosi kertoo?

Pysähtyminen ei tunnu viisaalta, sillä olemme tottuneet ratkomaan asioita tekemällä. Suorittaminen ja rutiinit voivat viedä meitä kuin toimisimme automaattiohjauksella.

**Tietoinen läsnäolo on
tarkoituksella pysähtymistä
tähän hetkeen**

Mieli myös vertailee ja arvottaa asioita. Monesti meillä on mielipide siitä, miten asioiden pitäisi olla tai miten niiden tulisi sujua. Vertaamme nykyistä tilannetta entiseen tai siihen, miten muilla ihmisillä näyttää menevän. Saatamme vastustella sitä, miten omat asiat ovat muuttuneet ja miten ne ovat juuri nyt: *“en halua, että joudun ...”* Näin tilanne voi tuntua entistä vaikeammalta.

Voimme vastustella ja moittia myös omaa tunnetilaa: *“en saisi olla näin ärtynyt...”* Vastustelun hyvä tarkoitus on korjata ja parantaa omaa oloa ja kokemusta. Sen sijaan tuotamme helposti tyytymättömyyttä ja paineita itsellemme: *“minun pitäisi jaksaa”, “minun olisi pitänyt olla kärsivällisempi”.*

Mitä ajatukset ja tunteet saavat aikaan? Oman tunnetilan tunnistamista voi kasvattaa pienin askelin ja arkisin keinoin. Tärkeä sana on hyväksyntä, ja avain siihen on läsnäolo. Tietoinen läsnäolo on tarkoituksella pysähtymistä tähän hetkeen. Se on sen huomaamista ja havainnointia, mitä tapahtuu juuri nyt ympäristössä ja itsessä.

**Läsnäolo auttaa
huomaamaan ja
havainnoimaan,
mitä tapahtuu juuri nyt
ympäristössä ja itsessä.**

Kokeile

Tietoisen läsnäolon taitoja voi harjoittaa monin tavoin

- Tuo huomio hengitykseen: miten, missä tunnet sen. Kokeile sanoa mielessäsi ”hengitän sisään, hengitän ulos”. Voit myös laskea mielessäsi hengityksiä yhdestä kymmeneen. Miltä tuntuu, kun huomaat tietoisesti ja levollisesti sisäänhengityksen ja uloshengityksen koko sen matkalta? Jokainen hengenveto voi olla hieman erilainen.
- Tuo huomio kehon aistimuksiin ja tuntemuksiin: miltä jalkapohjat juuri nyt tuntuvat? Millaista pintaa kädet koskettavat?
- Huomaa tietoisesti eri aisteja: mitä näet, kuulet, tunnet, haistat, maistat? Miltä tuntuu käsien peseminen ja vesi iholla tai pesuaineen tuoksu? Miltä tuuli tai auringon lämpö tuntuu kasvoilla? Tekemisen lomassakin voi pysähtyä katsomaan ikkunasta maisemaa, huomata yksityiskohtia, omaa oloa ja asentoa, käyttää kaikkia aisteja.



Kuuntele äänite: Lempeä hengitys



Kuuntele äänite: Lyhyt pysähtyminen

Läsnäolo kasvattaa tietoisuutta siitä, mitä tapahtuu juuri nyt ilman, että toivoo asian olevan eri tavalla. Tietoisen läsnäolon taito on yksinkertainen ja meissä luonnostaan, mutta sitä kannattaa vahvistaa harjoittelemalla.

Hyväksyvän ja avoimen asenteen merkitys

Hyväksyntä ei tarkoita luovuttamista vaan taitoa nähdä tilanne selkeämmin. Se on kykyä hyväksyä asiat, joita ei voi muuttaa.

”Toisen ihmisen kokemuksia ei voi valita tai toista hallita. Kun sen oppii näkemään, se tuo hyväksyntää.”

Tietoinen läsnäolo kasvattaa sallivaa asennetta ja taitoa olla sen kanssa, mitä juuri nyt kohtaa – nyt on näin. Hyväksyvä ja salliva suhtautumistapa kasvattaa myös taitoa nähdä, milloin ja miten voi toimia. Toimintaan tulee lisää harkintaa ja viisautta. Toisinaan on tarpeen päästää irti asioista, joita on tottunut tekemään. Ehkä mökillä tai harrastuksessa käynti ei enää onnistu. Hyväksyntä saattaa tarkoittaa sitä, että rohkenee pyytää apua sekä ottaa sitä vastaan. Monesti luopuminen voi synnyttää myös tilaa jollekin uudelle.

Tietoisien pysähtymisen, hetkeen ”ankkuroitumisen” keinona toimii muutama rauhallinen hengitys tai huomion tuominen kehoon, vaikkapa jalkapohjien tuntemuksiin. Yhtä lailla hetkeen juurruttavaa on maiseman muotojen ja värien katsominen. Huomion tuominen aistimuksiin tai ympäristöön auttaa tyynnyttämään mieltä ja kehoa sekä tuomaan selkeyttä omiin ajatuksiin. Voi olla, ettei tilanne olekaan niin hankala kuin luuli, ja ainakaan se ei ole kaiken aikaa aivan samanlainen. Pysähtyminen auttaa löytämään vivahteita, jotka muuttavat kokemusta.

Läsnäolon taito luo tilaa hyväksyä ja nähdä asiat niin kuin ne ovat – nyt on näin.



Kuuntele äänite: Tietoinen kehon havainnointi

Huomaa

- Minkälaiset hetket antavat energiaa ja lataavat omaa ”akkuasi”?
- Mitä hyväksyvä asenne voisi sinulle tarkoittaa?
- Onko jotain, mistä voisit päästää irti?
- Mitä irti päästäminen toisi tullessaan?

Kokeile

Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa päivän jokaisena hetkenä.

Tee jokin arjen askare tietoisesti läsnä ollen. Minkä valitset?

- Valitse toiminta, joka tapahtuu aikaisin päivästä, ennen kuin huomiosi on tullut vedetyksi moneen suuntaan. Toiminta voi olla aamukahvin juonti, hampaiden pesu tai suihkussa käynti tai jokin muu.
- Ole aistit avoinna valitsemassasi toiminnassa. Huomaa makuaistimukset juodessasi kahvia tai veden kosketus ollessasi suihkussa, ihon kuivaaminen pyyhkeellä suihkun jälkeen.
- Uppoudu kokemukseen, nauttien siitä täysin. Suuntaa huomiosi uudelleen ja uudelleen aistimukseen aina kun huomaat ajatustesi vaeltaneen muualle.
- Tuo lempeää, ystävällistä huomiota toimintaan, kunnes olet saanut sen päätökseen.

Tietoinen läsnäolo apuna haastavassa tilanteessa

Miten kohdata haastava tilanne ja pysyä tasapainossa eri hetkissä? Seuraavat neljä askelta auttavat siinä. Läsnäolo ja myötätunto mahdollistavat, että reaktion ja toiminnan väliin mahtuu pieni tovi. Tovi voi todellakin viedä vain sekunteja, mutta sen aikana voi huomata, miten nopean reagoimisen sijaan mieli rauhoittuu ja omaan toimintaan tulee harkintaa ja viisautta. Jotta TOVI on mielessäsi nopeissa ja akuuteissa tilanteissa, lempeää suhtautumista on tarpeen harjoitella jo ”hyvän sään” aikana. Muuten aivosi eivät muista tällaista toimintavaihtoehtoa vaan lähtevät totuttuja polkuja pitkin - esimerkiksi huolestumaan liiaksi tai syyllistämään itseä.

TOVI muodostuu neljästä askeleesta

Tunnista mitä tapahtuu

T

Tunnista kokemus silloin, kun asia juuri tapahtuu.

Vaikeutta ja tunnetta ei voi työstää pakenemalla sitä. Tunteen saa antaa tuntua.

Ota kokemus vastaan

O

Salli kokemus. Hyväksyntä auttaa kohtaamaan tunteita ja ajatuksia sellaisina kuin ne ovat nykyhetkessä. Kun tunne on noussut, on turha vastustaa sitä. Tee sille päinvastoin tilaa.

Vastaa myötätunnolla

V

Vastaa kokemukseen myötätunnolla. Kohtaa kokemuksesi ymmärryksellä ja lempeydellä siinä hetkessä, kun vaikea asia tapahtuu. Ystävällisellä asenteella itseä kohtaan löytyy rauhoittavia ja tyyntäviä keinoja tilanteeseen.

Irrotaudu tunteesta, päästä irti

I

Ettei tunteeseen jää jumiin, huomaa mistä voit päästä irti. Kun havainnoi tilannetta tietoisesti ja myötätuntoisella mielellä, voi huomata, mikä on viisasta toimintaa juuri tässä tilanteessa. Vaihtoehtoja etenemiseen on yleensä aina enemmän kuin yksi.

(Muokattu Tara Brachin (2013) RAIN-harjoituksesta)



Kuuntele äänite: Vaikeiden tunteiden kohtaaminen

Anna itsellesi lahja – keinoja itsemyötätunnon vahvistamiseen

Myötätunto itseä kohtaan on kuin lahja itselle, huolenpitoa ja välittämistä itsestä arjen hetkissä. Keinot voivat olla pieniä, mutta merkityksellisiä: oma kannustava, ystävällinen puhe ja vahvistavat sanat itselle, rauhoittava kosketus, tauot, mukavat hetket arjessa sekä tietoiset pysähtymisharjoitukset. Myötätunnon voima on siinä, että palautuminen kuormituksesta tai vaikeasta kokemuksesta ei tapahdu vasta ”sitten joskus”, vaan voit suoda itsellesi huolenpitoa myös kaiken keskellä, pitkin päivää.

Sanoilla on suuri voima hyvässä ja pahassa. Mitä hyvää voit sanoa itsellesi etenkin haastavissa hetkissä? Sopivia sanoja ovat ehkä sellaiset, joita haluaisi kuulla toisilta. Voitko tarjoilla niitä itsellesi? Ihmisille yhteisiä inhimillisiä tarpeita on saada kokea rauhaa ja turvaa, onnellisuutta, terveyttä, sujuvaa arkea sekä tuntea rakkautta, välittämistä, yhteenkuuluvuutta. Omaan käyttöön kannattaa hakea sanoja, jotka vastaavat juuri omiin tarpeisiin ja tuovat mukanaan esimerkiksi levollisuutta tai rohkaisua.

Mielikuvilla on mahtava voima. Hankalan tuntemuksen voi mielessään kietoa lämpimään ja pehmeään huopaan. Voit tarjota itsellesi tauon hyvien muistojen tai kuvittelun avulla.

Kokeile

- Sulje silmät ja vie itsesi mielessäsi hetkeksi omaan lempipaikkaan. Missä se on, millainen paikka?
- Asettaudu mukavasti ja ole aistit auki: mitä näet? mitä kuulet? miltä siellä tuoksuu?
- Voit kaikessa rauhassa hengitellä hyvää oloa, jonka mielikuva ja eläytyminen tuovat.
- Anna hengityksen syventyä, viipyile tuntemuksissa.
- Lopuksi avaa silmät hiljakseen, venyttele.



Kuuntele äänite: *Mielikuvapaikka – pieni loma*

Myös oma kosketus voi rauhoittaa mieltä ja kehoa. Tämä on helppo ja suora keino vapauttaa kehoon mielihyvähormonia, oksitosiinia. Lempeä koskettaminen tynnyttää ja tuottaa turvallisuuden tunnetta. Kosketus voi olla käden laittaminen sydämelle, kämmenselän silittäminen tai itselle kunnon halauksen antaminen.

Kokeile

- Kokeile, millainen kosketus rauhoittaa ja tynnyttää sinua: ehkä käsi poskella, kasvojen piteily hellästi käsillä, käsi sydämellä, käsi vatsalle, itsesi halaaminen, kämmenet päällekkäin sylissä.
- Tunne käden tai käsien lämpö. Kehosi vastaa lämpöön ja huolenpitoon.
- Kun huomaat olevasi stressaantunut, ota 2–3 syvää rauhallista hengitystä ja kosketa itseäsi sopivalla tavalla, tuntien käden lämmön ja lempeän painon.
- Tunne rintakehän luonnollinen nousu ja lasku, kun hengität sisään ja ulos. Viipyile tässä tunteessa niin kauan kuin haluat.
- Voit löytää näin tapoja rauhoittua aina kun sitä tarvitset.



Kuuntele äänite: Myötätuntotauko – hetki huolenpitoa

Jos huomaat mielen jäävän jumiin kielteiseen, pysähdy ja siirrä huomio tietoisesti johonkin neutraaliin tai myönteiseen asiaan. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi maiseman tai mieluisan kuvan katsominen tai huomion tuominen hengityksen tietoiseen seuraamiseen. Toimiva tapa voi olla myös “muistuttajien” löytäminen itselle: ehkä jotain kaunista luonnosta kuten sileä kivi rannalta, käpy metsästä. Kysy itseltäsi, mitä sellaista voit tehdä, joka tuo mielenrauhaa, iloa, palautumista?

Omat arjen hyvinvoinnin lähteet voivat olla monenlaisia.

- Tarvitsetko lempeää liikettä tai ulkoilua vai lepoa? Millaisia tapoja sinulla on vapauttaa kehoon kertyvää jännitystä ja stressiä?
- Tarvitsetko muiden seuraa? Miten ja milloin olet yhteydessä muihin siten, että se tuottaa sinulle aitoa onnellisuutta, esimerkiksi ystävien tapaaminen tai soitto ystävälle, harrastukset?
- Mikä tuo rauhaa ja tasapainoa? Kuppi teetä, lemmikin silittäminen, käsityöt, saunominen?
- Mikä synnyttää hymyä ja myönteisiä tunteita? Miten omaan ympäristöön saa asioita, joista nauttii? Toimiiko sinulle hauskan elokuvan katselu, inspiroivan kirjan lukeminen, mielimusiikin kuuntelu?
- Mitä teet huolehtiaksesi mielen hyvinvoinnistasasi? Tai kuinka vaalit henkisyttä, jos se on sinulle tärkeää?

Myötätuntoinen asennoituminen itseen avaa usein tilaa myös isommille kysymyksille. Miten omia vahvuuksia ja hyviä ominaisuuksia käyttäisi tietoisemmin, miten arvostaa itseään? Omista vaikeista kokemuksista voi löytää jotain sellaista, joka havahduttaa elämään tietoisemmin omien arvojen mukaista merkityksellistä elämää. Mille on tärkeää löytää aikaa ja tilaa?

Huomaa

- Mitä vaikea kokemus on opettanut sinulle vahvuuksistasi?
- Mitkä kyvyt ja taidot ovat auttaneet selviytymisessä?
- Mitä olet oppinut omista selviytymistavoistasi?
- Mistä on tärkeää pitää huolta nyt?
- Mikä on itsellesi merkityksellistä tässä tilanteessa?



Tallenna hyvät hetket – kasvatat myönteisyyttä

Myönteiset tunteet laajentavat ajattelua ja vahvistavat terveyttä sekä selviytymiskykyä. Niiden merkitys on entistäkin suurempi vaikeina aikoina. Myönteiset tunteet kaipaavat usein herättelyä ja huomaamista. Varsinkin jos meneillään on jotain sellaista, mikä aiheuttaa huolta ja murhetta. On normaalia, että välillä ajatukset heilahtavat kielteiseen. Miten siinä tilanteessa voit löytää aidosti iloa, tyytyväisyyttä, mielenrauhaa, seesteisyyttä, hauskuutta, kiitollisuutta, rakkautta?

Jo pysähtyminen johonkin yksittäiseen kohtaamiseen on ravitseva, kun teet sen siten, että voit kokea lämmintä yhteyttä ja hyväntahtoisuutta.

Kokeile

- Listaa asioita, joita teet mielelläsi. Se voi olla mitä tahansa, kuten leipominen, lehden tai kirjan lukeminen, kirjoittaminen, itsellesi mieluinen liikunta, ulkoilu, saunominen, radion tai musiikin kuuntelu, käsitöiden tekeminen, kasvien hoitaminen sisällä tai pihalla, kulttuuri eri muodoissaan, suosikki-tv-ohjelman katsominen, valokuvaus, juttelu...
- Valitse yksi itsellesi mieluinen asia ja huomaa, millaisen myönteisen tunteen tekeminen saa aikaa – ehkä iloa, kiitollisuutta, mielenrauhaa?
- Ole utelias ystävän tai läheisen mielitekemisistä. Jakakaa omia myönteisten tekemisten listoja. Jaettu ilo on kaksinkertainen, ja voit saada lisää ideoita myös omaan käyttöösi.

Mielen vitamiinit

Pienten hyvien asioiden äärellä kannattaa viipyillä, huomaten ne eri aisteilla. Näin saa vastaanotettua hyvää. Myönteisyyttä vahvistavat hyvät asiat imeytyvät ja vaikuttavat“mielen vitamiineina”. Kerää päivän aikana viisi myönteistä kokemusta, jolloin pysähdyt aistimaan kaunista asiaa tai maisemaa, pienen pientä yksityiskohtaa tai tilannetta.

Kokeile

- Etsi ja huomaa kaunis hetki tai tilanne. Pysähdy puoleksi minuutiksi.
- Tarkenna katsetta kuin kameran linssiä, että näet ja koet tarkasti. Eläydy muillakin aisteilla.
- Keskity ja anna hyvän uppoutua sinuun, jolloin saat siitä sisäisen voimavaran.
- Ota esiin esine tai valokuva, joka tuo mieleesi hyviä muistoja.



Kokeile

Kun kävelet paikasta toiseen tai lähdet kävelylle

- Anna huomion olla kehon liikkeissä. Miltä kävely tuntuu jalkapohjissa, kun askeleet kuljettavat sinua eteenpäin? Miltä kävely tuntuu muualla kehossa?
- Voit myös kävellä aistien ja nauttien, huomata ympäristöä, tilaa tai maisemaa. Löydätkö jotain uutta, mitä et ole huomannut aiemmin? Minkälaisia kauniita tai kiinnostavia asioita huomaat kävellessäsi? Nautitko raikkaasta ilmasta tai tuulesta kasvoilla, auringon lämmöstä, kiven muodosta, hymyilevistä kasvoista tai maasta jalkojesi alla?
- Kun löydät jotain mielisää, anna itsesi syventyä siihen ja todella nauti siitä. Uppoudu kokemukseen. Ole kuin mehiläinen, joka kulkee kukasta toiseen. Kun olet täynnä yhdestä, siirry toiseen. Ota aikaa ja nauti.
- Entä mitä maisema sanoo, jos se katsookin vuorostaan sinua?



Kuuntele äänite: Käsi sydämellä

Kiitollisuuden aiheita

Kiitollisuus on myönteisistä tunteista voimallisimpia. Sen herättely vaatii huomaamista, joskus näkökulman laajentamista. Kiitollisuuden aiheiden tunnistaminen vähentää liiallista asioiden itsestään selvänä pitämistä, ja on hyvää ”vastalääkettä” apeudelle, ”märehtimiselle” ja stressille. Voit vielä ajatella kunkin kiitollisuuden aiheen kohdalla, mikä sen mahdollistaa.

Kokeile

- Huomaa asioita, joista voit olla kiitollinen. Löytyykö jotain joka sormelle?
- Pidä kiitollisuus-päiväkirjaa – mistä asioista voi olla juuri tänään kiitollinen. Näin kiitollisuuden aiheisiin voi palata myös myöhemmin.
- Lähetä mielessäsi kiitollisuutta läheisille tai ystäville.



Kuuntele äänite: *Kiitollisuuden aiheet*

Arvosta itseäsi

Aina emme huomaa antaa arvoa asioille, jotka meissä itsessämme ovat kohdallaan. Ihmisinä olemme koko ajan matkalla ja keskeneräisiä. Samalla meissä on asioita, joista voimme olla ylpeitä. Ne voivat olla vahvuuksia, ominaisuuksia, taitoja, jotka ovat tehneet meistä oman ainutlaatuisen itsemme. Arvostus saa katsomaan itseään hyväksyvästi, rakkautta ja arvostusta välittävin silmin.

Huomaa

- Mistä pidät itsessäsi, millaisista ominaisuuksistasi nautit?
- Kuka huomaa tai on huomannut näitä puolia sinussa? Kuka on rohkaissut ja kannustanut sinua, tietäen tai tietämättään?
- Miten voit huomata ja hyödyntää näitä ominaisuuksiasi tässä elämänvaiheessa ja tilanteessa?
- Miten ne voivat auttaa ja vahvistaa sinua?
- Mitä läheisesi huomaavat silloin?

Lopuksi

Jokainen meistä on omalla polullaan. Emme voi aina valita, mitä elämä tuo tullessaan. Jotta voi olla tukena läheiselle, tarvitaan tasapainoa itsestä ja toisesta huolehtimiseen. Parhaiten se onnistuu, kun pitää myös itsestä huolta. Välitä itsestäsi, olet tärkeä!



Kuuntele äänite: *Myötätuntoa itselle ja toiselle*

Oppaan äänitteet:



Ystävän näkökulma



Lempeä hengitys



Lyhyt pysähtyminen



Tietoinen kehon havainnointi



Vaikeiden tunteiden kohtaaminen



Mielikuvapaikka – pieni loma



Myötätuntotauko – hetki huolenpitoa



Käsi sydämellä



Kiitollisuuden aiheet



Myötätuntoa itselle ja toiselle

Lisätiedon lähteille

Brach T (2013) True Refuge: Finding Peace & Freedom in Your Own Awakened Heart. New York: Bantam Books.

Germer C K (2010) Myötätunnon tie. Helsinki: Basam Books.

Grandell R (2015) Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi.

Hanson R (2016) Sisäsyntyinen onnellisuus. Tyytyväisyyden, tyyneyden ja itseluottamuksen uusi neurotiede. Helsinki: Basam Books.

Heimonen S, Juote M, Rasanen L & Björkqvist T (2017) Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Helsinki: Ikäinstituutti.

Lipponen K, Litovaara A & Katajainen A (2016) Voimaa. Hyvän elämän polku. Helsinki: Duodecim.

Neff K (2016) Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Helsinki: Viisas elämä.

Silverton S (2012) Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto: vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Helsinki: Schildts & Söderströms.

Williams M & Penman D (2012) Tietoinen läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä. Helsinki: Basam Books.

Lisää tietoa ja harjoitteita:

www.selfcompassion.fi

www.oivamieli.fi

Osa oppaan harjoituksista ja äänitteistä pohjautuu Christopher Germerin ja Kristin Neffin luomaan Mindful Self-Compassion -ohjelmaan. Mari Juote ja Leena Rasanen ovat kouluttautuneet tämän itsemyötätunto-ohjelman opettajiksi Center for Mindful Self-Compassion -keskuksessa.



Ikäinstituutti

Pieni myötätunto-opas

Tämä opas avaa näkökulmia läsnäoloon ja itseen kohdistuvaan myötätuntoon. Opas sisältää harjoituksia, joista voi ammentaa voimia hankalien kokemusten keskellä tai jotka auttavat tietoisesti ja täysin siemauksin nauttimaan hyvistä hetkistä. Myötätuntotaitoja voi oppia ja niitä kannattaa kehittää. Ystävällisyyden ja huolenpidon tarjoaminen itselle on hyvinvointia vahvistava teko.