

©Sisko Salo-Chydenius, TtM kehittämiskoordinaattori, A-klinikkasäätiö 10.6.2015

Gilbert, P. 2015. Myötätuntoinen mieli – uusi näkökulma arjen haasteisiin.

Helsinki: Basam Books. 624s.

Myötätunto voidaan määritellä monin tavoin, mutta ytimeltään se on perusystävällisyyttä ja hyväntahtoisuutta. Myötätunnon tarkoitus on hoivata, välittää, ohjata, opettaa, rauhoittaa, suojella, antaa kokemuksia hyväksynnästä, arvostuksesta, osallisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta. Vanhassa suomen kielessä on myötätuntoa kuvaava osuva ilmaisu ”hyvänsuonto”. Myötätunto koostuu monista ominaisuuksista kuten motivaatiosta välittää toisista ja itsestä, sympatiasta eli kyvystä koskettua toisen tunteista, sietää omia monenlaisia ajatuksia ja tunteita, empaattisesta toisen asemaan asettautumisesta, kyvystä tuntea kiitollisuutta, ymmärtäväisistä ja hyväksyvistä suhtautumisesta omiin kenties ristiriitaisiin ja raastaviin tunteisiin. Myötätunto on ennen kaikkea taitoja ja toimintaa, esimerkiksi ystävällisyyttä, tahdikkuutta, myötätuntoista tarkkaavaisuutta, moninaisten ajatusten ja tunteiden hyväksymistä, mielikuvitusta, ajattelua - harkintaa ja rohkeutta. Myötätuntoinen toiminta vaatii rohkeutta ja herkkyyttä kuunnella etiikan ja ihmisyyden ääntä, se ei sulje pois puolensa pitämistä ja voi tarkoittaa aktiivista heikomman puolustamista.

Myötätunnon ja ystävällisyyden kehittäminen itseämme ja toisiamme kohtaan on keino, jolla voimme lisätä niin yksilön kuin yhteisönkin tyytyväisyyttä ja hyvinvointia. Teos selittää laajasti ajattelun ja tunteiden fyysistä perustaa ja erityisesti kolmea evoluution myötä kehittyneitä vuorovaikutuksessa toisiinsa olevaa tunteiden säätelyjärjestelmää, jotka ovat 1. uhka ja itsesuojelujärjestelmä, 2. innostava ja resurssien hankkimiseen keskittynyt järjestelmä, 3. rauhoittava ja tyydytystä tuova järjestelmä. Myötätunnon kehittämisen perusajatus on aivojärjestelmien stimuloiminen ja niiden välisen tasapainon saavuttaminen. Myötätunnon kehittyminen edellyttää, että oppii kohtaamaan siihen liittyvät vaikeudet ja hyväksymään elämään kuuluvan murheellisuuden. Myönteisten ajatusten ja tunteiden viljeleminen on tärkeää, mutta myötätunnon ymmärrys nousee myös julmuuden, kärsimyksen ja surun olemassaolon hyväksymisestä ihmisen osana.

Mitkä keinot ja toimintatavat tässä kiireen, tehokkuuden ja suoritusvaatimusten täyttämässä yhteiskunnassa lievittävät kärsimystä – auttavat saavuttamaan ainakin ajoittaista hyvinvointia ja mielenrauhaa? Myötätuntoa voi harjoitella esimerkiksi mindfulnessin eli tietoisien, hyväksyvän tarkkaavaisuuden ja nykyhetkessä läsnäolon olemisen avulla. Mindfulness voi antaa välineitä rauhoittaa itseään myötätuntoisten ja ystävällisten mielikuvien ja ajattelun kautta, se opettaa keskittymään ja tunnistamaan ajatusten ja tunteiden sisältöjä, ottamaan niihin etäisyyttä ja tarkastelemaan niitä eri tavoin. Myötätunnon ja ystävällisyyden tietoinen kehittäminen itseämme ja toisia kohtaan vaikuttaa mielenrauhaamme, hyvinvointiimme ja ruumiin fysiologiaan: immuunijärjestelmä vahvistuu ja luonnollisten tynnyttävien, rauhoittavien ja kiintymystä lisäävien hormonien kuten opiaattien ja oksitosiinin määrä lisääntyy.

Viimeaikainen psykologian tutkimus painottaa myötätuntoisen terapeutin ja dialogisen vuorovaikutussuhteen merkitystä hoidon ja kuntoutuksen keskeisenä edistäjänä. Välittäminen ja myötätunto lievittävät kipua, auttavat ja edistävät niin ruumiin kuin mielenkin terveyttä. Tutkimukset osoittavat myös, että se kuinka suhtaudumme itseemme – hyväksyvästi vai arvostelevasti, ystävällisesti vai vihamielisesti- vaikuttaa merkittävästi kuinka selviämme elämän vaikeuksista. Myötätuntoinen mieli pyrkii olemaan myötätuntoinen myös toisia kohtaan: vaikeista tunteista ja riippuvuudesta selviytymisessä auttaa ja rohkaisee toiminaan toisin jos saa kokemuksia aidosta myötätunnosta, hyväksymisestä, luottamuksesta ja jaetusta ihmisyydestä. Välittäminen, kiintymys ja myötätunto ovat keskeisiä terveyden ja hyvinvoinnin elementtejä.

Teos jakaantuu kahteen osaan: luvut 1-6 esittelevät mielen ja aivojen toimintamekanismeja. Toinen osa (luvut 7- 13) käsittelee myötätunnon oppimisen ja kehittämisen harjoittamista. Viimeinen luku valottaa sellaisen myötätuntoisen ja inhimillisen yhteiskunnan, hoidon ja kuntoutuksen mahdollisuuksia, jossa ei keskitytä kilpailemaan kuka tuottaa eniten voittoa. Korkeintaan lääketieteellinen tai psykologinen tieto tai tehokas sosiaalihuolto eivät pelkästään riitä, vaan tarvitaan ymmärrystä, tukea, myötätuntoa ja toimintamahdollisuuksia. Esimerkiksi tutkimukset päihde- ja mielenterveystyön kokemusasiantuntija- ja vertaistyöstä osoittavat, että välittämisen, osallisuuden ja aidon myötätunnon kokemukset ovat keskeisiä elämän vaikeuksissa auttavia tekijöitä.

Kokonaisuudessaan kirja esittelee laajan tutkimuksiin nojaavan teoreettisen selostuksen ja perustelut miksi myötätunnon harjoittelu toisia ja itseä kohtaan on merkittävää. Kirjan suuri ansio on, että se sijoittaa myötätunnon merkityksen yhteiskunnalliseen kontekstiin ja osoittaa sellaisten yhteisöjen tarpeen, joissa ihminen voi saada apua, ymmärrystä ja tukea niin mielen kuin ruumiinkin hyvinvointiin. Valitettavasti esimerkiksi mindfulness on tuotteistettu ja sitä markkinoivat kirjavan koulutuksen omaavat henkilöt tehokkaana, innovatiivisena ja luovana menetelmänä tuottaa ja suorittaa enemmän – kajoamatta millään tavalla stressiä ja eettisiä ristiriitoja aiheuttaviin rakenteisiin saatikka yksilöpsykologian asettamiin rajoituksiin (mm. Klemola 2015). Teos on tarkoitettu kaikille omasta hyvinvoinnista ja mielenrauhasta kiinnostuneille, mutta siitä on varmasti hyötyä myös kaikille auttamistyötä tekeville.

Kirja edellyttää lukijalta keskittymistä, vaikka teoreettista perustaa selvitetään laajasti ja runsaasti toistaen, niin monimutkaisen fysiologisten ja mentaalisten kokonaisuuksien hahmottaminen vaatii ponnistelua. Taustalla vaikuttavaa buddhalaista kultaisen keskitien elämänfilosofiaa ja kognitiivisen psykologian ydinkäsitteitä esitellään myös. Teoksessa on helposti omaksuttavia harjoituksia, joiden tavoite on avata pääsy myötätuntoon toisia ja itseä kohtaan, rauhoittaa mieltä ja auttaa kehittämään sitä. Myötätunnon harjoittaminen on mielen jumppaa, mikä usein tarkoittaa omien varjojen kohtaamista, vaikeiden syyllisyyden ja häpeän ajatuksien ja tunteiden työstämistä. Vaikeinta on olla tarpeeksi rehellinen itselleen, jotta pääsee työstämään vihan, häpeän ja syyllisyyden alla lymyilevää pelkoa ja surua.

Kirjoittaja Paul Gilbert on kliinisen psykologian professori, joka on kehittänyt kognitiivis-behavioraalisiin teorioihin perustuvan myötätuntoterapian (Compassion Focused Therapy). Gilbert on kirjoittanut laajasti masennuksesta, häpeästä ja syyllisyydestä (Depression: The evolution of powerlessness 1992; Psychotherapy and Counselling for Depression 2007) ja useampia teoksia myötätunnosta mm. Compassion. Conceptualisations, research and use in psychotherapy 2005. Paul Gilbert on inspiroiva ja värikäs luennoitsija: hänen pitämänsä työpajat ovat voimaannuttavia ja antoisia.

Myötätunto kanssasi.

Toivon, että voit hyvin.

Toivon, että olet onnellinen.

Ja toivon, että tuot näitä asioita myös toisten maailmaan.