

Grandell, R.2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi.

Kamppailetko stressin, alakulon, tunnollisen suorittamisen sisäisen vaatimuksen ja itsekritiikin kanssa? Oletko ymmärtäväinen muita kohtaan, mutta soimaat itseäsi kohtuuttomasti pienistäkin virheistä? Aherratko itsesi uuvuksiin, vaikka tietoisesti tajuat sen olevan haitallista niin sinulle itsellesi kuin ympäristölle? Työterveyspsykologi Ronnie Grandell tarjoaa vastauksia näihin kysymyksiin ja välineitä kehittää itsemyötätuntoa. Hän kehottaa tarkastelemaan omaa ajattelua ja toimintaa itsemyötätunnon harjoittelun kautta. Kirja neuvoo suhtautumaan itseen ystävällisemmin, kärsivällisemmin ja lempeämmin, vähentämään ja tulemaan toimeen itsekritiikin kanssa ja pitämään puolensa lujan ystävällisesti ja rauhallisesti. Teos jakaantuu kolmeen keskeiseen alueeseen: itseymmärryksen lisäämiseen, sen vahvistamiseen harjoitusten avulla ja lopuksi mietitään, miten itsemyötätunnon taitoa voi hyödyntää elämän eri osa-alueilla. Ongelmanratkaisua ja sitä estäviä uhkamielikuvia samoin kuin ajanhallintaa, keskittymistä ja jaksamista pohditaan myös.

Grandellin teos perustuu Paul Gilbertin (mm. 2015 Myötätuntoinen mieli – uusi näkökulma arjen haasteisiin. Helsinki: Basam Books) kehittämään myötätuntokeskeiseen kognitiiviseen terapiaan ja tutkimustuloksiin. Itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ja ihmissuhteisiinsa ja heidän ongelmanratkaisunsa on joustavampaa. He myös kestävät sitkeästi vastoinkäymisiä, ottavat vastuuta omista virheistään, oppivat niistä ja jatkavat ponnistelua saavuttaakseen tavoitteensa. Tämä johtunee siitä, myötätuntoisesti suhtautuvat ovat ystävällisempiä itselleen vastoinkäymisissä ja virheitä tehtyään, minkä ansiosta he palautuvat ja jaksavat yrittää sinnikkäästi uudelleen. Myötätunto on taito, jota kannattaa harjoitella!

Myötätunto tarkoittaa ystävällisyyttä ja hyväntahtoisuutta, jonka tarkoitus on hoivata, välittää, ohjata, opettaa, rauhoittaa, suojella, antaa kokemuksia hyväksynnästä, arvostuksesta, osallisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta. Se 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. Kirjoittaja korostaa, että oman järjen ja eettisen harkinnan käyttö ovat hyveitä.

Miten itsemyötätuntoa voi kehittää? Grandell korostaa kahta tekijää: kärsimyksen huomaaminen ja taitava itsensä auttaminen silloin kun on vaikeaa. Ensimmäinen askel on pysähtyminen ja oman pahoinvoinnin rohkea tunnustaminen. Tämä tarkoittaa epämiellyttävien ajatusten ja tunteiden kohtaamista sen sijaan että pakenee tai turruttaa mielen kipua esimerkiksi päihteillä, ruualla tai jollain muulla keinolla. Itsemyötätuntoinen ihminen uskaltaa kyseenalaistaa ajatuksiaan ja tunteitaan. Kun tiedostamme omia ajattelumallejamme, mutta suhtaudumme itseemme myötätuntoisesti, on helpompi myös päästää irti haitallisista toimintatavoista.

Tehokkuuden ja tuottavuuden vaatimusten koko ajan kasvaessa ystävällisyys ja myötätunto itseä kohtaan hämärtyvät, etenkin jos kuulemme suorittamisen ja tuloksen tekemisen olevan vain valintakysymys: ehdit ja jaksat jos vaan valitset niin! Ja kun ei yllä kohtuuttomiin vaatimuksiin, alkaa ajatella, että kaikki onkin oma vika: olen huono ja kelvoton ja se on omaa syytäni. Syyllisyyden, häpeän, avuttomuuden, osattomuuden ajatukset ja tunteet raastavat. Grandell pyytää kuvittelemaan kärsimyksen olevan selkäreppu, johon ajan mittaan tulee lisää painavia kiviä. Kun ihminen yrittää välttää painolastia, repun kantaminen muuttuu aina vaan raskaammaksi. Jos kärsimystä lähestyy myötätuntoisesti, niin reppu kevenee ainakin muutaman kiven verran. Joskus, kun esimerkiksi keskusteleet myötätuntoisen ystäväsi kanssa, voi reppu tyhjentyä kokonaan. Harjoittamalla itsemyötätuntoa voi keventää taakkaa, jopa tyhjentää repun ja samanaikaisesti saavuttaa itselle merkityksellisiä asioita.

Grandellin kirja on vankkaan teoriaan ja tutkimukseen perustuvaa, teksti on kuitenkin konkreettista ja esimerkeillä elävöitettyä – lukijaa puhutellaan ystävällisesti ja myötätuntoisesti! Harjoitukset ovat ehdotuksia ja mahdollisuuksia tutkia itsemyötätuntoa. Apuna on mahdollista käyttää myös www.itsemyotatunto.com sivujen lomakkeita ja ääniversioita.