

HEIDI ROUHIAINEN • KAISA TANSKANEN • EMMA LINDEGREN • SAARA AHTOLA

# Minä riitän

OPAS

ITSEMYÖTÄTUNTOON

NUORTENKRIISIPISTE.FI





HelsinkiMissio | [helsinkimissio.fi](https://helsinkimissio.fi) | [nuortenkriisipiste.fi](https://nuortenkriisipiste.fi)

Copyright © 2021: Kirjoittajat: Heidi Rouhiainen, Kaisa Tanskanen, Emma Lindegren, Saara Ahtola & HelsinkiMissio

Ulkoasu ja taitto: Marke Koo Kaikkonen | Kannen Minä riitän -tunnus: Juuso Harvala

ISBN 978-952-99136-8-8

## ESIPUHE

Edessäsi on verkkojulkaisu itsemyötätunnosta. Itsemyötätunto on psykologinen taito ja lähestymistapa, joka lukuisten tutkimusten mukaan voi vähentää henkistä tuskaa, lisätä henkistä hyvinvointia ja lisäksi auttaa sinua istumaan oman elämäsi ratin takana.

Myötätuntokeskeinen terapia ja itsemyötätunto ovat olleet avuksi monille ihmisille, jotka ovat kamppailleet ahdistuksen, masennuksen, korkean itsekritiikin, syömishäiriöiden ja monen muun henkisen haasteen kanssa. Olen omalla vastaanotollani ja vetämässäni ryhmässä monesti saanut iloita ihmisten kanssa, jotka ovat kehittäneet itsemyötätuntoisemman suhtautumistavan itseään kohtaan. Sen myötä heidän elämänlaatunsa on muuttunut myönteisempään suuntaan. Tutkimustulokset ja omat kokemukseni asiakkaideni kanssa ovat vankistaneet näkökulmani siitä, että itsemyötätunnon kehittäminen voi olla viisaimpia päätöksiä mitä voimme tehdä oman henkisen hyvinvointimme eteen.

Sen lisäksi, että itsemyötätunto on todettu tärkeäksi ja hyödylliseksi suhtautumistavaksi, olet hyvissä käsissä lukiessasi tätä verkkojulkaisua. Emma, Kaisa, Saara ja Heidi ovat tehneet vuosia töitä itsemyötätunnon parissa ja heidän osaamisensa näkyy selkeästi verkkojulkaisun sisällössä. Tästä julkaisusta löydät keskeisiä näkökulmia, ideoita ja harjoitteita, jotka voivat auttaa sinua ottamaan askeleita kohti myötätuntoisempaa suhtautumista itseäsi kohtaan.

Tunnettu itsemyötätunnon osaaja Chris Germer on kerran sanonut, että ”yksi itsemyötätuntoinen hetki voi muuttaa päiväsi kulun, monta itsemyötätuntoista hetkeä voivat muuttaa elämäsi”. Haluan toivottaa hyviä lukuhetkiä ja monia itsemyötätuntoisia hetkiä tästä päivästä eteenpäin omalla itsemyötätunnon matkallasi.

Lämpimin terveisin,

Ronnie Grandell  
Työterveyspsykologi, johtajuuscoach, tietokirjailija  
[www.itsemyotatunto.com](http://www.itsemyotatunto.com)

MINÄ RIITÄN

– OPAS

ITSEMYÖTÄTUNTOON

## HYVÄ LUKIJA

Haluaisitko ystävystyä itsesi kanssa ja päästää irti liiallisesta vaativuudesta ja kriittisyydestä? Kohteletko ystävääsi lempeämmin kuin itseäsi? Puhutko itsellesi ankarammin kuin muille? Annatko muille anteeksi virheet ja keskeneräisyyden, mutta soimaat itseäsi vastaavissa tilanteissa?

Jos vastasit kyllä, kannattaa jatkaa lukemista ja ottaa hetki aikaa oman itsen hyväksi. Minä riitän – opas itsemyötätuntoon kertoo sinulle itsemyötätunnosta, joka on opittavissa oleva, lempeä tapa suhtautua itseän.

Tarve kehittää nuorille työkaluja itsemyötätunnon vahvistamiseksi nousi HelsinkiMission Nuorten kriisipisteen työjärjesta. Yhä useammat keskustelu- ja kriisiapuun kriisipisteelle hakeutuvat nuoret kertovat meille riittämättömyyden kokemuksistaan, jotka ovat uupumuksen ja henkisen pahan olon taustalla. Nuoret kertovat siitä, kuinka aina tulisi olla paras versio itsestään eikä virheille tai vastoinkäymisille ole tilaa. Pitäisi olla jatkuvasti tehokas ja aikaansaava monella eri elämän osa-alueella. Nuorten kokemat kovat paineet tuntuvat olevan sekä sisäisiä että ulkoisia, esimerkiksi yhteiskunnan taholta koettuja.

Nuorten kriisipiste ryhtyi kehittämään nuorille suunnattua itsemyötätuntoa vahvistavaa Minä riitän -ryhmämallia vuonna 2017. Nykyisin malli on vakiintunut osa HelsinkiMission nuorten keskustelu- ja kriisiapua. Minä riitän -ajatus sai alkunsa vuonna 2017 Maailma kylässä -festivaaleilla, joilla Nuorten kriisipiste pyysi kävijöitä kirjoittamaan itselleen myötätuntoisen viestin sydämen muotoiselle tarralapulle.

Olemme laatineet tämän oppaan, jotta yhä useampi nuori voisi löytää tiensä itsemyötätunnon äärelle ja saada keinoja vahvistaa tätä tutkitusti hyvinvointia tukevaa taitoa. Oppaan työstäminen on ollut antoisaa ja mielenkiintoista mutta myös haastavaa. Urakka on vaatinut meiltä tekijöiltä rutkasti myötätuntoista mieltä, jota opettelemme itsekin jatkuvasti omassa elämässämme. Oppaan kirjoittamisessa on käytetty apuna eri lähteitä, löydät ne lopusta.

Tämä opas on tehty sinulle myötätunnolla. Se toimii matkaoppaanasi itsemyötätuntoisella polulla. Se antaa ajattelemisen aiheita, tietoa ja vinkkejä sekä kannustaa rakentamaan lempeää suhtautumista itseesi. Opasta ei tarvitse lukea kerralla alusta loppuun; suosittelemme lukemaan sitä sinulle sopivan määrän kerrallaan. Itsemyötätuntoista matkaa voit vahvistaa tulostettavien tehtävien ja kuunneltavien harjoitusten avulla. Voit jättää nämä myös tekemättä, jos ne eivät tunnu hyödyllisiltä. Sinä tiedät, mikä sopii sinulle parhaiten.

Antoisaa matkaa oppaan parissa!

MINÄ RIITÄN

– OPAS

ITSEMYÖTÄTUNTOON

## KIITOKSET

Haluamme esittää lämpimät kiitokset kaikille, jotka ovat auttaneet ja tukeneet meitä urakkamme aikana ja mahdollistaneet oppaan valmistumisen.

Kiitos HelsinkiMissiolla ja kollegoille Nuorten kriisipisteellä sekä Krisjouren för ungassa. Kiitos HelsinkiMission viestinnälle. Kiitos Katja Laamaselle, Lina Kaivokselle ja Oscar Lehtiselle. Kiitos Ronnie Grandellille, Elina Salmiselle ja Juuso Harvalalle.

Kiitos kielenhuoltajalle, taittajalle ja graafikolle.

Eriyisen lämmin kiitos Nuorten kriisipisteeltä ja Krisjouren för ungasta apua hakeneille rohkeille nuorille, joille omistamme tämän oppaan.

Helsingissä 15.6.2021

Heidi Rouhiainen  
Kaisa Tanskanen  
Emma Lindegren  
Saara Ahtola

MINÄ RIITÄN

– OPAS

ITSEMYÖTÄTUNTOON

# SISÄLLYS

<b>1 Itsemyötätunto</b> . . . . .	<b>9</b>
1.1 Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan	
1.2 Mitä hyötyä itsemyötätunnosta on?	
1.3 Itsemyötätuntoa voi kehittää	
<b>2 Selkeä tavoite helpottaa itsemyötätunnon rakentamista</b> . . . . .	<b>17</b>
2.1 Aseta itsellesi tavoite, joka on mahdollista saavuttaa	
<b>3 Haitallinen itsekritiikki</b> . . . . .	<b>21</b>
3.1 Mitä haitallinen itsekritiikki on?	
3.2 Mitä jos kriittinen puheesi olisi rakentavampaa?	
3.3 Lohdutusta ja myötätuntoa säätämisen sijaan	
<b>4 Tuskallinen häpeä</b> . . . . .	<b>30</b>
4.1 Miksi tunnemme häpeää?	
4.2 Kelpaanko minä? Riitänkö minä?	
4.3 Itsemyötätunnosta häpeän vastalääke	
<b>5 Pidätkö huolta palautumisestani?</b> . . . . .	<b>36</b>
5.1 Stressi nostaa vireystilaa ja toimintakykyä – joskus haitallisen paljon	
5.2 Aivomme yrittävät suojella meitä vaaroilta	
5.3 Uhka- ja turvajärjestelmä	
<b>6 Arvoisesi elämä</b> . . . . .	<b>42</b>
6.1 Arvot ohjaavat kohti merkityksellistä elämää	
6.2 Arvoista tekoihin	
<b>7 Muutos haastaa kohti uutta</b> . . . . .	<b>49</b>
7.1 Mitä muutos on ja miksi se on meille vaikeaa?	
7.2 Muutos etenee erilaisten vaiheiden kautta	
7.3 Pystynkö tähän?	
<b>8 Eväät itsemyötätunnon kehittämiseksi</b> . . . . .	<b>64</b>
8.1 Keinoni vaikeisiin hetkiin	

MINÄ RIITÄN

– OPAS

ITSEMYÖTÄTUNTOON

# OPPAAN HARJOITUKSET JA TEHTÄVÄT

## HARJOITUKSET

💡 Lempeä kosketus . . . . .	15
💡 Myötätuntoinen hahmo . . . . .	27
💡 Häpeän kohtaaminen . . . . .	34
💡 Ystävällisyysmeditaatio . . . . .	59

## TEHTÄVÄT

Itsemyötätuntoinen teko . . . . .	14
Itsekriittisen puheen haastaminen . . . . .	24
Häpeän huomaaminen . . . . .	33
Oma arvokarttani . . . . .	44
Arvojeni mukaiset teot . . . . .	46
Mukavuusalueelta kasvun alueelle . . . . .	54
Mikä edistää ja estää muutosta? . . . . .	56
Muutoksen merkitys . . . . .	57
Tukihenkilö . . . . .	57
Näillä keinoilla pidän itsestäni huolta vaikeina hetkinä . . . . .	65

MINÄ RIITÄN

– OPAS

ITSEMYÖTÄTUNTOON

*Lasken käteni olkapäälleni  
ja sanon hyvin tehty!  
Hyvin tehty sinä uskollinen ystäväni*

*Tänään en sormeile vaatimusteni listaa  
En salli sieluani piinattavan*

*En edes seisahdu  
toisten urotekojen äärelle  
vertaamaan omaa kokoani  
niiden korkeuteen tai syvyyteen*

*En ole lyhyempi pidempi huonompi  
parempi tyhmempi tai viisaampi kuin muut*

*Olen sopiva  
ja tyytyväinen  
kelvatessani itselleni  
juuri näin.*

**Kesken** – Elina Salminen



ITSE-  
MYÖTÄTUNTO



# 1 ITSE- MYÖTÄTUNTO

*Pohdi hetki, miten reagoit, jos ystäväsi soittaa sinulle ja kertoo vaikeasta elämäntilanteestaan. Hän on esimerkiksi kohdannut menetyksen, sairastunut vakavasti tai tullut petetyksi. Ystäväsi on surullinen ja itkuinen. Saatat eläytyä hänen asemaansa, ikään kuin tuntea hänen kärsimyksensä ja kokea myötätuntoa häntä kohtaan. Myötätuntoinen suhtautumisesi saattaisi näkyä siten, että liikutut itsekin ja osoitat ymmärrystä ystävää kohtaan. Sanot esimerkiksi, että kuka tahansa olisi järkyttynyt tapahtuneesta eikä ole ihme, jos tällä hetkellä tuntuu erityisen kurjalta. Ehkä lohdutat ystävää ja kerrot olevasi tukena. Sanot ystävällesi, että hän voi puhua sinulle tuntemuksistaan aina, kun siltä tuntuu.*

## 1.1 ITSEMYÖTÄTUNTO ON YSTÄVÄLLISYYT- TÄ ITSEÄ KOHTAAN

**Mitä sinulle tulee mieleen sanasta myötätunto?** Kenties tunnistat olleesi jonkun läheisesi tukena vaikeassa tilanteessa tarjoten ymmärrystä ja lohtua. Myötätunnolla tarkoitetaan kykyä asettua toisen asemaan sekä toimia ystävällisesti ja auttavaisesti häntä kohtaan. Myötätunto määritellään myös herkkyydeksi huomata muiden kärsimys ja sitoutumiseksi pyrkimykseen vähentää sitä. Olemme usein lähes huomaamattamme myötätuntoisia toisiamme kohtaan, mutta useimpien meistä on vaikeampaa kohdistaa myötätuntoa itsen.

Itsemyötätunto tarkoittaa ystävällisyyttä itseä kohtaan. Ystävällisyys ilmenee aktiivisena ja ymmärtäväisenä itsestä huolen pitämisenä. Tarvitsemme tätä erityisesti silloin, kun elämä satuttaa ja kohtaamme kärsimystä. Kärsimys saattaa jopa lisääntyä, jos olemme näinä hetkinä liian kovia ja ankaria itsellemme.

Mitä itsestä huolen pitäminen tarkoittaa sinulle? Oletko tietoinen tarpeistasi? Mitä olet vaille eri hetkinä elämässäsi ja teetkö sellaisia asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä? Millä kaikilla tavoin osoitat välittäväsi itsestäsi? Entä miten lohdutat itseäsi vaikeina hetkinä?

Itsemyötätuntoon liittyy kyky huomata, milloin kärsimme ja millaisia tunteita, ajatuksia ja kehotuntemuksia näihin hetkiin liittyy. Tarkoituksena on, että voisit kohdata nämä hetket mahdollisimman neutraalisti ja hyväksyvästi sellaisina kuin ne ovat. Silloin voit tulla tietoiseksi omista tavoistasi suhtautua itseesi vaikeina aikoina. Voit kirjoittaa ajatuksiasi ylös ja nimetä tunteitasi sekä tunnustella, miltä kehossasi tuntuu. Voit yrittää tulla tietoiseksi siitä, miten puhut itsellesi eli millaista sisäinen puheesi on. Kenties juuri näissä vaikeissa hetkissä huomaat kohtelevasi itseäsi ankarammin ja tuomitsevammin kuin läheisiäsi.

Sen lisäksi, että tutustut omaan tapaasi kohdella itseäsi, saatat tehdä huomioita siitä, kuinka myötätuntoisesti läheisesi tai muut tuntemasi henkilöt kohtelevat itseään. Se, miten ankaria olemme itsellemme, vaihtelee eri ihmisten välillä. Ehkä pohdit, mistä tämä johtuu? Tähän ei ole vain yhtä selitystä. Tavallista on, että koko tähänastisen elämämme aikana kertynyt kokemushistoriamme vaikuttaa meihin. Olet saattanut esimerkiksi oppia, että kärsimyksen hetkellä pitää olla vahva. Epäonnistuminen voi tarkoittaa sinulle huonoutta, jolloin ansaitseekin tulla kritisoiduksi.

Tällöin keinosi selviytyä voi olla esimerkiksi vaikeiden tunteiden piilottaminen tai niiden kieltäminen itseltäsi, jotta et paljastuisi muiden silmissä heikoksi. Epäonnistuessasi saatat turvautua lähes automaattisesti itsesi syyttämiseen sen sijaan, että pyrkisit aidosti ymmärtämään tapahtunutta ja siihen mahdollisesti vaikuttaneita asioita.

Meillä on sisäsyntyinen tarve liittyä toisiin ja kuulua porukkaan, tulla rakastetuksi ja arvostetuksi sellaisena kuin olemme. Ihmismieli on herkkä arvottamaan asioita, ja alamme helposti vertailla itseämme muihin. Saatamme usein pelätä, että muut arvioivat meitä negatiivisella tavalla. Mielemme on siis rakentunut tavalla, joka altistaa itsekritiikille. Tämä pätee kaikkiin ihmisiin. Meihin vaikuttaa myös ympäröivä kulttuuri, johon kuuluvat suorituskeskeisyyden ihannointi ja itsensä piiskaamisen viesti. Olemme saattaneet kasvaa ajatusmalliin, jossa virheistä rankaiseminen on paras tapa oppia ja kehittyä paremmaksi. Tähän voi liittyä väriä olettamuksia siitä, että itsemyötätunto tarkoittaa jonkinlaista löysäilyä, laiskuutta tai itsekkyyttä. Joku sinulle tärkeä ihminen on myös saattanut toistuvasti kritisoida sinua, mikä on vaikuttanut siihen, kuinka nykyisin suhtaudut itseesi.

Omat totutut ja opitut selviytymistavat siis vaikuttavat siihen, kuinka myötätuntoisesti kohtelemme itseämme. On tärkeä ymmärtää, että olemme harvoin tietoisesti valinneet olla ankaria itsellemme.

## 1.2 MITÄ HYÖTYÄ ITSEMYÖTÄ- TUNNOSTA ON?

**Miksi itsemyötätuntoa on tärkeää vahvistaa?** Useat tutkimukset ovat todenneet itsemyötätunnon olevan tärkeä taito henkisen hyvinvointimme ja jaksamisemme kannalta. Myötätunto itseä kohtaan voi lievittää masennusta, ahdistuneisuutta ja stressiä. Se voi myös lisätä tyytyväisyyttämme elämään, aloitteellisuutta ja sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Itsemyötätuntoisuus ennustaa parempaa kykyä kohdata vastoinkäymisiä lannistumatta. Se on tutkimusten mukaan myös yhteydessä korkeampaan suorituskykyyn sekä asioiden aikaansaamiseen.

Sillä, miten kohtelet itseäsi, on siis merkitystä. Saatat jopa saada aikaan enemmän sinulle tärkeitä asioita suhtautuessasi itseesi lempeästi ja kannustavasti kuin ollessasi ankara ja tuomitseva itseäsi kohtaan.

### 1.3 ITSEMYÖTÄ- TUNTOA VOI KEHITTÄÄ

**Itsemyötätunto ei ole ominaisuus, jonka kanssa synnymme, vaan taito, jota kuka tahansa meistä voi harjaannuttaa.** Vaikka emme pysty enää vaikuttamaan aiempiin kokemuksiimme, voimme harjoitella uudenlaisia suhtautumistapoja. Voit ryhtyä haastamaan totuttuja tapojasi suhtautua itseesi ja kohdella itseäsi. Tämä voi esimerkiksi tarkoittaa sitä, että opettelet puhumaan itsellesi kannustavammin ja lempeämmin.

Voit myös suunnitella arkeesi itsemyötätuntoisia tekoja sen sijaan, että vaadit itseltäsi esimerkiksi täydellistä jaksamista kotitöiden parissa ollessasi väsynyt. Tämä voi tarkoittaa kevyempää siivousta joinain viikkoina ja pidempiä lepohetkiä lempikirjasi parissa. Itsemyötätuntoa voi harjoittaa päivittäin tekemällä arjessa asioita ja ratkaisuja, joissa huomioi tietoisesti omia voimavarojaan ja tarpeitaan. Harjoittelu kannattaa aloittaa sellaisissa tilanteissa ja sellaisten pienten tekojen kautta, jotka tuntuvat sinulle helpoimmilta.

Myötätuntoisen asenteen kehittäminen itseä kohtaan saattaa vaatia joskus pitkäjänteistä harjoittelua ja jopa tuskalliselta tuntuvia ponnisteluja itsen kanssa. Itsemyötätuntoinen käyttäytyminen on tietoisesti valittua käyttäytymistä itsen ja omien tarpeiden parhaaksi. Tämä voi joskus olla vaivalloista ja vaikeaa. Tähän liittyy se tosiasia, että itsemyötätuntoisuus on eri asia kuin mielihalu. Itsen lempeä kohtelu ei tarkoita kaikille mielihaluille antautumista ja kokonaan velvollisuuksista luopumista.

Kuvittele tilanne, jossa olet allapäin, turhautunut ja väsynyt. Sinun saattaa tehdä mieli jäädä sänkyyn makoilemaan sarjojen pariin ja jättää kotityöt sikseen. Tiedät sen olevan mieliteko, jota voi kuunnella silloin tällöin, mutta pitääksesi kodistasi huolta sinun täytyy pyrkiä hoitamaan kotiaskareet säännöllisesti. Itsemyötätuntoisuus tarkoittaa siis toisinaan myös luopumista sellaisista hetken helpotusta tuovista tekemisistä, joiden huomaat pidemmällä aikavälillä olevan itsellesi haitallisia.

Toivottavasti sinussa heräsi kiinnostus tutkia suhdettasi itseesi lempeämmästä ja ystävällisemmästä näkökulmasta käsin. Sinä omana ainutkertaisena itsenäsi ansaitset arvostavaa, kunnioittavaa ja myötätuntoista kohtelua sekä muilta että itseltäsi.

## TEHTÄVÄ

### ITSEMYÖTÄTUNTOINEN TEKO

Tämä tehtävä auttaa sinua tunnistamaan tilanteita, joissa kohtelet itseäsi ankarasti ja joissa voisit hyötyä itsemyötätunnon harjoittelemisesta. Se myös kannustaa pohtimaan keinoja tehdä itselle myötätuntoisia tekoja.

- A. Pohdi haastavaa tai vaikeaa tilannetta, jossa itsemyötätunnosta voisi olla apua sinulle.** Kirjaa tilanne.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- B. Suunnittele myötätuntoinen teko itsellesi** tulevan viikon aikana. Mieti esimerkiksi, mitä hyvää voisit tehdä itsellesi. Voisitko sallia lepo hetken kiireen keskelle? Tai voisitko hemmotella itseäsi jollakin tapaa? Kirjaa suunnitelmasi ja päätä, milloin sen toteutat. Voit lisätä siitä vaikkapa muistutuksen kalenteriisi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## HARJOITUS

### LEMPEÄ KOSKETUS

Tämä harjoitus auttaa sinua pysähtymään hetkeksi ja kokeilemaan itsemyötätuntoa herättävää kosketusta.



#### Kuuntele harjoitus

Ota itsellesi sellainen asento, jossa sinun on mahdollista olla mukavasti. Muista, että ei ole oikeaa eikä väärää tapaa tehdä tätä harjoitusta. Tee se siten kuin se on tänään sinulle mahdollista.

Tunnustele aluksi hetki sitä, miltä kehossasi tuntuu tällä hetkellä. Tunnetko jossakin kohtaa kehoa kireyttä? Entä missä kohden voisit tuntea hyvää oloa? Suuntaa sitten huomiosi lempeästi hengitykseesi. Tee huomioita hengityksesi rytmistä. Onko se rauhallista vai kenties nopeaa? Hengitätkö syvään vai pinnallisemmin? Sinun ei tarvitse yrittää muuttaa mitään hengityksessäsi, tee vain pieniä huomioita siitä, minkälaista hengityksesi on juuri nyt. Anna hengityksesi kulkea siten kuin se tällä hetkellä kulkee. Tunnustele vielä, tunnetko ilmavirtauksen sierainten seudulla hengittäessäsi. Miltä ilma tuntuu? Onko se hiukan kylmempää sisään hengittäessä ja vastaavasti lämpimämpää ulos hengitettäessä?

Aseta sitten toinen kätesi rinnan tai vatsan päälle. Voit laskea kätesi myös toiselle olkapäällesi, jos se tuntuu paikkana sinulle sopivammalta. Keskity huomioimaan kätesi ja kosketuksesi. Tunnetko käden lämmön? Voit koettaa ajatella kätesi olevan ystävällinen, turvallinen, huolehtiva ja lohduttava. Lempeä kosketus, joka tuo sinulle turvaa ja hyvää oloa tähän hetkeen. Istu hetki tunnustellen kaikessa rauhassa kättäsi ja sen lämpöä. Jos mieleesi tulee erilaisia ajatuksia, tunnet kehossasi tuntemuksia tai jokin tunne valtaa mielesi, se ei haittaa. Laita nämä vain merkille ja siirrä sitten huomiota takaisin kätesi lempeään kosketukseen. Voit viipyä tässä vielä pienen hetken.

Nyt voit alkaa lopetella harjoitusta. Siirrä kätesi rauhallisesti pois rintakehäsi päältä. Avaa silmäsi ja liikuttele hiukan kehoasi. Kiitä lopuksi itseäsi siitä, että annoit itsellesi aikaa tehdä tämän harjoituksen.

## ITSEMYÖTÄTUNTOISTEN OIKEUKSIEN LUETTELO

1. Minulla on oikeus olla oma itseni.
2. Minulla on oikeus epäonnistua.
3. Minulla on oikeus tehdä virheitä.
4. Minulla on oikeus sanoa ei.
5. Minulla on oikeus pyytää apua.
6. Minulla on oikeus saada apua.
7. Minulla on oikeus olla epävarma.
8. Minulla on oikeus olla epätäydellinen.
9. Minulla on oikeus saada vähemmän aikaa.
10. Minulla on oikeus rentoutua.
11. Minulla on oikeus olla tekemättä mitään hyödyllistä.
12. Minulla on oikeus kohdella itseäni arvokkaasti.
13. Minulla on oikeus tulla rakastetuksi.
14. Minulla on oikeus rakastaa.

### Keksitkö lisää oikeuksia itsellesi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

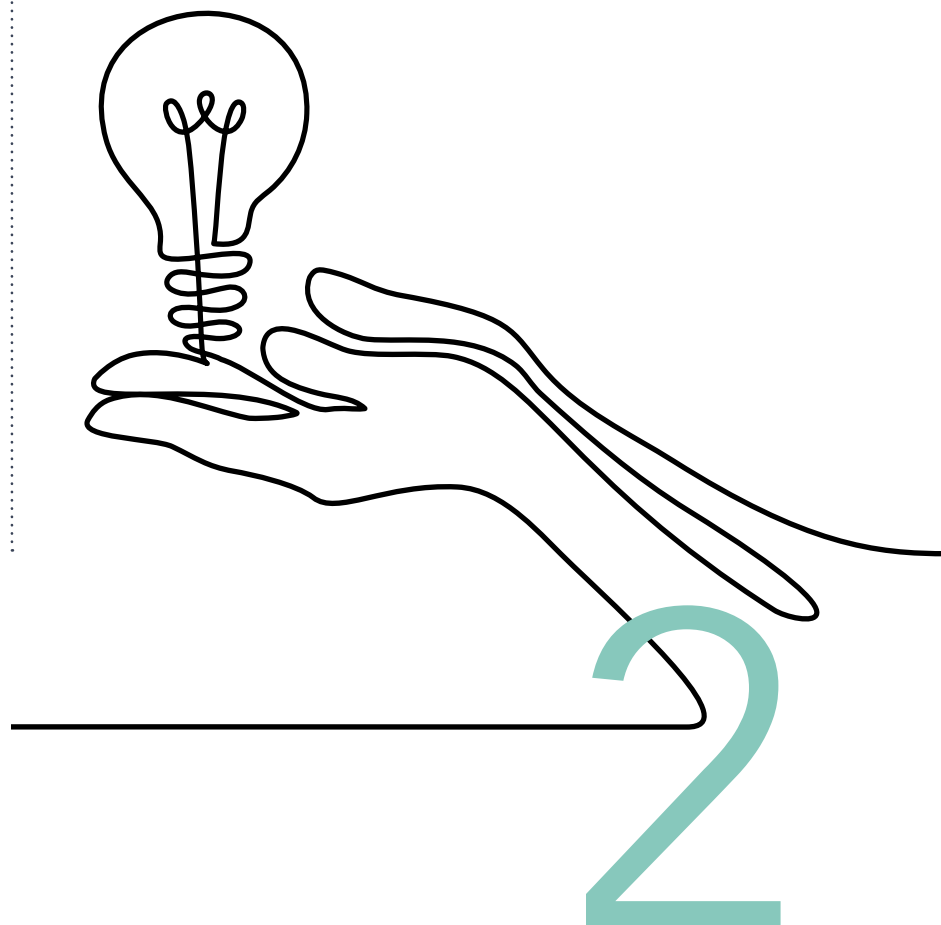
.....

.....

.....



SELKEÄ  
TAVOITE  
HELPOTTAA  
ITSE-  
MYÖTÄ-  
TUNNON  
RAKENTAMISTA



## 2 SELKEÄ TAVOITE HELPOTTAA ITSE- MYÖTÄ- TUNNON RAKENTAMISTA

**Itsemyötätunto on itseä kohtaan suunnattua lämpöä ja hyvän toivomista itselle.** Sitä kannattaa harjoitella, sillä myötätunto itseä kohtaan auttaa vähentämään kärsimystäsi.

Ensimmäinen askel itsemyötätuntoisen ajattelun tiellä on pysähtyminen itsen äärelle. Se on tilan antamista omalle mielelle ja keholle. Pysähtyminen kuulostaa helpolta, mutta voi olla yllättävän haastavaa toteuttaa erilaisten vaatimusten keskellä. Erityisesti ylitunnollisille ihmisille pysähtyminen on vaikeaa, koska velvollisuuksien suorittaminen ohittaa helposti omat tarpeet. Jos siitä on paljon aikaa, kun viimeksi pysähdyit kuuntelemaan itseäni, voi olla myös vaikea ymmärtää, mitä oma mieli ja keho viestittävät. Siksi kannattaakin olla kärsivällinen ja sinnikäs. Ajattele, että tutustut itseesi uudelleen. Anna itsellesi aikaa ja rauhaa, se on mitä yksinkertaisin tapa pitää huolta itsestä.

Huomaaminen on tärkeä vaihe itsemyötätunnon rakentamisessa. Silloin asetut omien ajatusten ja tunteiden sekä kehotuntemusten tarkkailijaksi. Se on kuulumisten kyselyä itseltä. Huomaamisessa et arvioi laatuja, kuten hyvyyttä tai huonoutta. Huomaamisen tarkoituksena on vain kohdistaa huomio itseän ja mielenkiinnolla havainnoida, mitä omassa mielessä ja kehossa tapahtuu juuri nyt. On tärkeää erottaa huomaaminen arvioinnista, huomaaminen on hyväksyvää havainnointia ja tietoisiksi tuleamista.

***Mieti hetki, mitkä ovat tyypillisiä vaikeita tilanteita sinulle, joissa lohduttamisen sijaan olet ankara itsellesi. Milloin puhut itsellesi rumasti? Ehkä mieleesi tuli heti jokin tapahtuma tai jopa toistuvia tilanteita, jolloin olet epäreilu itseäsi kohtaan. Voi myös olla, että et vielä saanut kiinni tilanteista, joissa suhtaudut itseesi epä-terveellisen kriittisesti. Siinä tapauksessa voit seuraavan viikon aikana kiinnittää huomiota haastaviin tilanteisiin ja tunteisiin, joissa olet itseäsi kohtaan turhan ankara ja puhut mielessäsi itsellesi rumasti. Voit tehdä hankalista tilanteista lyhyitä muistiinpanoja, joita voit käyttää apuna jatkaessasi tämän oppaan lukemista.***

## 2.1 ASETA ITSELLESI TAVOITE, JOKA ON MAHDOLLISTA SAAVUTTAA

**Kun olet nyt päässyt kiinni tilanteisiin, joissa kohtelet itseäsi kohtuuttomasti, voit alkaa tehdä muutosta myötätuntoisempaan suuntaan.** Nyt olet tullut tietoiseksi, minkälaisissa tilanteissa todennäköisesti olet turhan ankara tai kriittinen itseäsi kohtaan. Olet myös ehkä huomannut, ettet vastaavissa tilanteissa koskaan kohtelisi muita niin ankarasti kuin itseäsi.

Lempeämmän minäsuhteen rakentamista helpottaa selkeän tavoitteen asettaminen. On tärkeä hahmottaa, mitä haluat muuttaa. Tavoite toteutuu sitä todennäköisemmin, mitä konkreettisempi se on. Tavoitteen kannattaa olla mahdollisimman yksinkertainen, selkeä ja rajattu. Mitä enemmän asetat tavoitteita itsellesi, sitä epätodennäköisemmin ne toteutuvat. Se on tavoitteiden laki, joka on hyvä pitää mielessä. Kannattaa ensin asettaa ja saavuttaa yksi tavoite ja vasta sen jälkeen asettaa uusi.

Itsemyötätuntoiset tavoitteet voivat olla esimerkiksi seuraavia:

- Kun epäonnistun, haluan itesyytösten sijaan lohduttaa itseäni.
- Sallin joka päivä itselleni pienen hetken, jolloin minulla on lupa nauttia elämästä.
- Kiitän itseäni päivittäin kolmesta asiasta.
- Sallin itselleni vapaa-ajalla joutenolon, se ei ole laiskottelua vaan omasta hyvinvoinnista huolehtimista.

Nämä olivat vain esimerkkejä. Sinulla itselläsi on juuri sinun tilanteeseesi paremmin sopivia tavoitteita. Kirjoita oma konkreettinen tavoitteesi ylös, silloin siitä tulee vielä todellisempi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Suurten  
unelmien  
luokse kuljetaan  
satojen arkisten  
askelten avulla**

**Kesken** – *Elina Salminen*

HAITALLINEN  
ITSE-  
KRITIIKKI



## 3

HAITALLINEN  
ITSE-  
KRITIIKKI

*Kuvittele, että olet epäonnistunut jossain itsellesi tärkeässä asiassa.*

*Et ole saanut haluamaasi työpaikkaa, olet suoriutunut mielestäsi huonosti tentissä tai työtehtävässä tai olet käyttäytynyt mielestäsi kömpelösti uudessa sosiaalisessa tilanteessa.*

*Tapahtuneen jälkeen paikalle tulee ikävän oloinen tyyppi, joka alkaa sättimään sinua tapahtuneesta: "Olet niin huono, et koskaan onnistu! Olet synnynnäinen epäonnistuja! Miten edes kuvittelit, että olisit voinut pärjätä? Nyt kaikki näkivät, kuinka huono olet. Miksi sanoit jotain niin typerää?"*

Miten luulet tämän ikävän tyylin sanojen vaikuttavan sinuun: vahvistutko ja olet valmiina yrittämään uudestaan, vai onko sinulla kenties entistä kurjempi ja lannistuneempi olo?

### 3.1 MITÄ HAITALLINEN ITSEKRITIIKKI ON?

**Puhumme usein itsellemme tuon hankalan tyypin tavoin tilanteissa, joissa emme ole saavuttaneet tavoitteitamme tai emme ole täyttäneet itsellemme asettamia vaatimuksia.** Ikävän tyypin puhe kuvastaakin hyvin haitallisen itsekritiikin luonnetta. Haitallisesta itsekritiikistä puhutaan silloin, kun itseemme kohdistuva sisäinen puhe on korostuneen ankaraa ja syyllistävää. Ankaruus, kriittinen puhe ei välttämättä ole kytköksissä suoritus tilanteisiin, vaan voi kulkea myös jatkuvasti läsnä olevana seuralaisena muistuttaen meitä epätäydellisyydestämme. Ilkeä, kritisoiva tyyppi saattaa huomautella niin ulkoonäöstäsi, ominaisuuksistasi, tekemisistäsi kuin tekemättä jättämisestä.

Tutkimuksissa on huomattu ankaran itsekritiikin heikentävän hyvinvointiamme monin tavoin. Ei siis ole yhdentekevää, miten itsellemme puhumme.

Saatat ehkä tätä lukiessasi huomata itsessäsi ajatuksia ja tunteita, jotka puolustavat kriittistä puhetta ja tuovat esiin, että tarvitset sitä kehittyäksesi ihmisenä ja saavuttaaksesi tavoitteesi. Sinua saattaa myös pelottaa, mitä tapahtuu, jos luovut tuosta kovin tutusta tavasta puhutella ja käskyttää itseäsi: tuleeko sinusta laiska ja saamaton, ja luovutko kaikista päämääristä, jotka olet elämällesi asettanut? Ansaitsenko edes lempeämpää suhtautumista itseäsi kohtaan?

### 3.2 MITÄ JOS KRIITTINEN PUHEESI OLISI RAKENTAVAMPAA?

**On toki tärkeää, että pystymme huomaamaan virheemme ja oppimaan niistä.** Tämä on myös edellytys kehitymiselle. Haitallinen itsekritiikki onkin hyvä erottaa rakentavasta itsekritiikistä, joka nimensä mukaisesti on rakentavampi ja myötätuntoisempi tapa suhtautua omaan epätäydellisyyteen.

Alun esimerkin paikalle sattuva vierailija voisi asettaa sanansa myös toisin: "Äh, ei onnistunut työnhaku tällä kerralla. Sinua varmasti harmittaa ja olet pettynyt, sillä työpaikka jäi nyt saamatta. Ehkä muilla hakijoilla oli enemmän koulutusta tai työkokemusta kyseistä paikkaa ajatellen. Mitä jos valmistautuisit haastatteluun ensi kerralla vielä huolellisemmin?" Tämän lisäksi vierailija ottaisi sinut lohduttavaan halaukseen ja keittäisi kupillisen teetä.

3.3  
LOHDUTUSTA JA  
MYÖTÄ-  
TUNTOA  
SÄTTIMISEN  
SIJAAN

**Sisäisen kriitikon astuessa mielen näyttämölle aktiivinen itsen lohduttaminen voi olla suureksi avuksi.** Mieti, voisitko sallia ja suoda itsellesi lohdutusta. Miten tarjoaisit itsellesi lohdutusta silloin, kun kohtaat kärsimystä tai epäonnistumisia? Millaisia kannustavia sanoja voisit sanoa itsellesi tai minkälaiset teot voisivat tuoda lohtua hankalaan oloon?

Pysähdy siis hetkeksi miettimään: kaipaanko todella sättivää mieltä, vai olisiko kuitenkin helpompi yrittää uudestaan, jos voisit pysyä itsesi ystävänä myös epäonnistumisten jälkeen?

**TEHTÄVÄ**

**ITSEKRIITTISEN PUHEEN HAASTAMINEN**

Ensimmäinen askel on arvostelematta huomata ja panna merkille tilanteet, joissa puhut itsellesi korostuneen kriittisesti, ja huomata myös, mitä muuta sinussa näissä tilanteissa tapahtuu. Tarkastele jotain viimeaikaista tilannetta, jossa ankara kriittinen mielesi on soimannut sinua.

Tilanne (Esim. "Käyttäydyin kömpelösti uudessa sosiaalisessa tilanteessa")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## >> TEHTÄVÄ

Kriittiset ajatukset itsestäni

(esim. "Miksi sanoin jotain niin typerää? Olen niin tyhmä ja huono uusien ihmisten kanssa.")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kriittisiin ajatuksiin liittyvät tunteet (esim. häpeä, viha, inho)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Toiminta (esim. "jään kotiin murehtimaan, enkä edes yritä saada uusia ystäviä")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## >> TEHTÄVÄ

Mieti seuraavaksi:

Mitä olisin tarvinnut tässä tilanteessa, mikä olisi helpottanut oloani ja rauhoittanut mieltäni?  
Minkälaista lohtua olisin tarvinnut itseltäni?

.....

.....

.....

.....

.....

Miten voisin muotoilla rakentavammin itseäni koskevan kriittisen ajatuksen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muista suhtautua myötätuntoisesti myös siihen, että olet välillä ankara ja kriittinen itsellesi.  
Olethan tässäkin asiassa inhimillinen ihminen ja vasta opettelemassa uudenlaista suhtautumistapaa itsesi kohtaan.

## HARJOITUS

### MYÖTÄTUNTOINEN HAHMO

Tässä harjoituksessa voit opetella suhtautumaan itseesi lempeämmin myötätuntoisen hahmon avulla.



#### Kuuntele harjoitus

Ota itsellesi mukava asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä juuri tässä hetkessä. Voit myös valita katseellesi pisteen, johon keskityt.

Etsi omasta elämästäsi myötätuntoinen hahmo, joka on suhtautunut sinuun myötätuntoisesti, lempeästi ja kannustavasti. Se voi olla joku, jonka seurassa sinulla on ollut hyvä ja turvallinen olo. Hahmo voi olla kuvitteellinen henkilö, eläin tai luonnonilmiö. Joku, joka hyväksyy sinut, kokee lämpöä sinua kohtaan ja suojelee sinua.

Aloita harjoitus muutamalla rauhallisella syvähengityksellä. Jos tunnet harjoituksen aikana rauhallisuutta ja lämpöä, anna itsesi nauttia hyvästä olostasi. Aloita keskittymällä rauhoittavaan hengitykseen noin minuutin verran. Huomaa, miten kehosi hiljenee ja rauhoittuu.

Asetu hetkeksi pohtimaan hahmoa, joka mielestäsi edustaa lämpöä ja myötätuntoa. Hahmoa, joka voisi välittää sinusta. Se voi olla tuntemasi henkilö, joku, jota et ole henkilökohtaisesti tuntenut, tai myyttinen henkilö tai hahmo elokuvasta tai kirjasta. Se voi myös olla lemmikkieläin, jos se sopii sinulle paremmin. Pyri tuomaan mieleesi sellainen henkilö tai hahmo, joka edustaa myötätuntoa hyvällä tavalla. Jos mieleesi tulee useampi hahmo, valitse tähän harjoitukseen yksi heistä.

Kuvittele tämä hahmo mielessäsi: miltä hän näyttää, millainen ilme hänellä on kasvoillaan, millaisella äänensävyllä hän puhuu? Huomaa hänen lämpönsä, hyväksyntänsä ja ystävällisyytensä sinua kohtaan. Kuvittele tämän lämmön tulevan sinua kohti ja ottavan sinut syleilyynsä. Yritä hetkeksi asettua tämän toisen hahmon saappaisiin. Näe itsesi tämän hahmon silmin, lämpimästi, hyväksyvästi, arvostavasti ja myötätuntoisesti.

## >> HARJOITUS

Astu nyt takaisin itseesi ja kuule tämän hahmon antavan sinulle anteeksi kaikki, mistä itsekriittinen mielesi soimaa sinua. Olet saanut täyden anteeksiannon kaikesta. Tämä henkilö tai hahmo näkee sinut kokonaisuena ihmisenä tässä ja nyt. Sinulla on puhtaat paperit tämän hahmon mielessä. Kuule myös hänen hyväksyntänsä. Olet täysin hyväksytty sellaisena kuin olet tässä ja nyt, mukaan lukien kaikki vahvuutesi, kehittämiskohteesi ja epätäydellisyytesi.

Olet täydellinen sellaisena kuin olet tässä vaiheessa kasvuasi.

Tässä vaiheessa kasvuasi olet täydellinen.

Olet täydellinen kaikkine ajatuksinesi ja tunteinesi.

Kuule myös hänen kertovan arvostavansa sinua. Arvostan sinua suuresti, sellaisena kuin olet, tässä ja nyt, tässä vaiheessa ihmisyyttäsi.

Kuule myös hänen ystävälliset sanansa sinulle:

Toivon sinun hyväksyvän itsesi, niin kuin minä hyväksyn sinut.

Toivon sinun kohtelevan itseäsi hyväksyvästi ja myötätuntoisesti.

Toivon sinulle iloa ja onnellisuuden hetkiä.

Toivon sinulle rakkautta elämässäsi.

Toivon sinulle mielenrauhaa.

Toivon sinulle rikasta ja merkityksellistä elämää.

Nyt voit antaa myötätuntosen hahmon siirtyä taka-alalle samalla siirtäen huomiosi takaisin hengitykseesi. Ota muutama rauhallinen ja syvä hengitys. Avaa nyt omaan tahtiisi silmiäsi ja ravis-tele käsiäsi ja jalkojasi, samalla kiittäen itseäsi siitä, että panostit tämän harjoituksen tekemiseen. Olet edistänyt omaa hyvinvointiasi tällä teolla.

*En kysy enää  
olenko ansainnut  
olenko onnistunut  
kenelle olen kelvannut*

*olen omin luvin  
onnellinen  
ja elämälleni  
hellä*

**Kesken** – Elina Salminen

TUSKALLINEN  
HÄPEÄ



4

## 4 TUSKALLINEN HÄPEÄ

### 4.1 MIKSI TUNNEMME HÄPEÄÄ?

*Kuvittele, että olet tehnyt virheen työssäsi. Esimiehesi ottaa virheen puheeksi viikkopalaverissa, jossa paikalla ovat myös työtoverisi. Esimiehen kertoessa virheestä kaikkien katseet kohdistuvat sinuun – mikä häpeä! Sinun tekisi mieli paeta paikalta, mutta voit vain laskea katseesi ja odottaa, että tilanne menee ohi.*

**Häpeä on tärkeä sosiaalinen tunne.** Sen avulla omaksumme tarpeelliset sosiaaliset normit, jotta voimme kuulua joukkoon. Häpeän tehtävänä on pitää huolta yhteydestämme muihin ihmisiin varjele-malla meitä teoilta, jotka voisivat vaarantaa tämän arvokkaan yhteyden. Häpeä myös muistuttaa meitä vastuistamme, kuten edellä olevasta esimerkistä käy ilmi.

Häpeä alkaa kehittyä meissä jo varhain. Kodin tunneilmapiiri, perheen stressitekijät, suuret elämänmuu-tokset ja elämän varrelle sattuneet traumaattiset kokemukset vaikuttavat siihen, miten häpeä meihin rakentuu. Häpeä saa ravintoa torjutuksi ja hylätyksi tulemisen kokemuksista – siitä, että jääme vaille elintärkeää kontaktia. Esimerkiksi toistuvat kokemukset ohitetuksi ja sivuutetuksi tulemisesta ja ulko-puolelle jäämisestä yleensä vahvistavat häpeän sisäistymistä. Myös synnynnäisellä temperamentilla voi olla vaikutusta häpeän kehittymiseen. Häpeä voi kulkea suvun kannettavana sukupolvelta toiselle tai koskea suuria ihmisryhmiä kuten vähemmistöjä.

Toisille häpeä on normaali ihmisyyteen kuuluva tunne, eikä se tällöin rajoita elämää. Häpeä, kuten muutkaan tunteemme, ei olekaan vaarallinen, mutta se on usein kokemuksena tuskallinen ja koko-naisvaltainen. Häpeän erottaa sille läheisestä syyllisyyden tunteesta nimenomaan kokonaisvaltaisuus; syyllisyyden tunne kohdistuu tekoihimme, kun taas häpeä porautuu meihin kokonaisuutena. Häpeä saa kehomme uhkajärjestelmän aktivoitumaan: haluaisimme paeta, taistella – tai saatamme jäätyä tai lamaantua täysin.

Ongelmia seuraakin siitä, että yritämme kaikin tavoin välttää tätä kivuliasta tunnetta. Häpeän välttely voi saada meidät vetäytymään, eristäytymään, piilottamaan kehomme, kätkeytymään kuoren alle, laskemaan katseemme ja kutistumaan. Jätämme ajatuksiamme ja tarpeitamme ilmaisematta tai hyökkäämme muita tai itseämme vastaan. Häpeän torjuminen rakentaa kulisseja, saa meidät suorittamaan pysähtymättä sekä katkaisee yhteyden itseemme ja muihin lisäten näin yksinäisyyden kokemusta. Tunteen välttely on usein niin tehokasta ja automaattista, ettemme edes tunnista olemamme tekemisissä häpeän kanssa.

## 4.2 KELPAANKO MINÄ? RIITÄNKÖ MINÄ?

**Häpeään liittyy olennaisesti kokemus itsestä huonona tai epäonnistuneena sekä ajatus meitä arvioivista muista.** "Mitä minusta ajatellaan?" saattaisi sisäinen puheemme kysyä. Meillä on sisäänrakennettu tarve kuulua sekä tulla nähdyksi ja hyväksytyksi kaikkine epätäydellisyyksinemme. Tähän liittyy kuitenkin raastava ristiriita, sillä emmehän halua tulla nähdyksi huonossa valossa. "Mitä minusta sitten ajateltaisiin? Kukaan ei varmasti pitäisi minusta", jatkaisi ääni mielessämme. Kokonaisena nähdyksi tuleminen sisältää siis aina riskin tulla hylätyksi ja torjutuksi.

Toisinaan häpeä on ylikorostunutta ja rakentunut osaksi minäkokemustamme. On syntynyt häpeäidentiteetti, joka voi kahlita kantajansa elämää monin tavoin. Häpeäidentiteetin ytimessä on kokonaisvaltainen kokemus siitä, että on viallinen, vääränlainen tai arvoton. Näin häpeä kytkeytyy myös riittämättömyyden tunteeseen – jatkuvaan kokemukseen siitä, että tällaisena en kelpaa – sekä perfektionismiin eli loputtomaan riman nostamiseen hyväksynnän toiveessa.

## 4.3 ITSEMYÖTÄTUN- NOSTA HÄPEÄN VASTALÄÄKE

**Häpeä vie meitä tyypillisesti pois päin muista, saa meidät piiloutumaan ja yhteyden muihin katkeamaan.** Ristiriitaista on, että häpeä vain kasvaa piilossa. Kätkeminen tai eristäytyminen tuo hetkellisen helpotuksen hankalaan tunteeseen, mutta pitkällä aikavälillä häpeä saa piiloutumisesta lisää voimaa. Sen sijaan häpeästä puhuminen ja sen kanssa esiin tuleminen auttavat häpeän kanssa selviämisessä.

Tämän oppaan keskiössä ovat itsemyötätunnon taidot ovat erinomaista vastalääkettä häpeälle. Se, että voimme suhtautua myötätunnolla ja ystävällisyydellä myös epätäydellisiin puoliimme sekä



hankaliin tunteisiimme ja ajatuksiimme, helpottaa häpeän kanssa toimeen tulemistä. Itsemyötätuntoisemman suhtautumisen myötä on myös mahdollista palauttaa kallisarvoinen yhteys muihin, mikä on lopulta ainoa tapa tulla todella nähdyksi ja hyväksytyksi – juuri sellaisena kuin on.

## TEHTÄVÄ

### HÄPEÄN HUOMAAMINEN

Tee havaintoja ja kirjaa ylös, millaisissa tilanteissa sinussa herää häpeän tunne.

.....

.....

.....

.....

Mieti seuraavaksi, mitä häpeän välttely saa sinut tekemään (esim. eristäytymään, suorittamaan enemmän, hyökkäämään muita tai itseäsi vastaan).

.....

.....

.....

.....

Mieti pieniä tekoja arkisiin tilanteisiin, joissa voisit toimia automaattista häpeäreaktiotasi vastaan (esim. ilmaiset rohkeasti ajatuksesi tai toiveesi, nostat katseesi, vaikka tekisi mieli laskea se, kerrot tai näytät itsestäsi jotain sellaista, minkä haluaisit kätkeä).

.....

.....

.....

.....

## HARJOITUS

### HÄPEÄN KOHTAAMINEN

Tämä harjoitus auttaa sinua kohtaamaan häpeän tunnetta ja suuntaamaan myötätuntoa itseäsi sekä vaikeaa tilannetta kohtaan.



#### Kuuntele harjoitus

Asetu tuolille istumaan ja hae itsellesi mukava asento, kuitenkin niin, että jalkapohjasi ovat tukevasti maata vasten. Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä juuri tässä hetkessä. Voit myös valita katseellesi pisteen, johon keskityt. Hengitä ensin muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos.

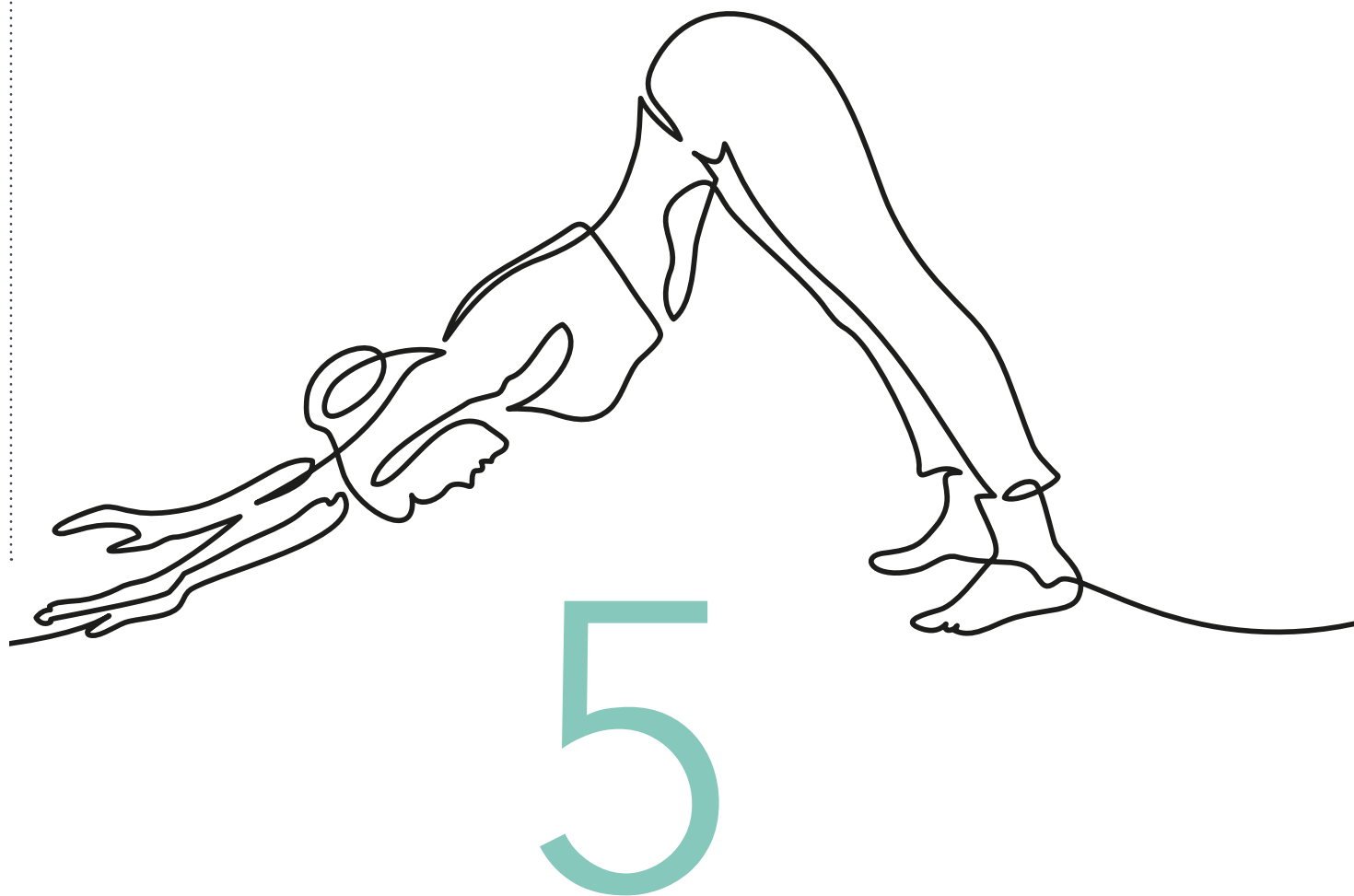
Tuo nyt mieleesi joku tilanne, joka on herättänyt sinussa häpeää. Mieleesi voi nousta useampia tilanteita, mutta valitse tähän harjoitukseen yksi. Kuvittele, että seuraat häpeää aiheuttanutta tilannetta sivusta, hieman etäämmältä. Kuvittele tilanne mahdollisimman elävästi. Missä paikassa olet? Kenen seurassa olet? Mitä tilanteessa tapahtuu? Mitä huomioita voit tehdä tilanteesta?

Huomaatko, mitä kehossasi tapahtuu, kun mietit tuota tilannetta? Pistä merkille, missä hengityksesi sijaitsee. Miltä tuntuu käsissäsi? Miltä jaloissasi? Miltä tuntuu vatsan seudulla? Mitä havaintoja voit tehdä asennostasi? Huomaa myös, mitä kehosi tekisi mieli tehdä. Onko olosi epämukava, haluaisitko poistua tilanteesta tai suojata itsesi? Pysähdy ensin vain huomaamaan kehosi tuntemukset arvostelematta tai muuttamatta mitään.

Pysy edelleen mielikuvan äärellä. Syvennä hiljalleen hengitystäsi ja rauhoita näin kehoasi. Hengitä nenän kautta sisään ja puhalla ilmaa hitaasti ja rauhallisesti suun kautta ulos. Mitä huomaat? Voitko seuraavaksi avata rintakehäsi ja korjata ryhtiäsi? Pysy edelleen mielikuvan äärellä. Mitä huomioita voit nyt tehdä kehostasi ja mielikuvasta? Mitä tunteita sinussa herää? Mitä ajatuksia nousee ehkä mieleesi?



PIDÄNKÖ  
HUOLTA  
PALAUTUMI-  
SESTANI?



# 5 PIDÄNKÖ HUOLTA PALAUTUMI- SESTANI?

## 5.1 STRESSI NOSTAA VIREYSTILAA JA TOIMINTAKYKYÄ – JOSKUS HAITALLISEN PALJON

**Palautuminen on taitolaji.** Sillä on tärkeä merkitys nyky-ympäristössä, joka kuormittaa meitä jatkuvilla ärsykkeillä ja rajattomilla valinnan mahdollisuuksilla.

**Ihmiset ovat stressinsietokyvyltään erilaisia.** Siksi on turha vertailla ihmisten välillä sitä, kuinka paljon pitäisi jaksaa ja milloin kannattaisi levätä. Nykykäsityksen mukaan positiivinen stressi on myönteinen kuormitustila, joka auttaa selviytymään haasteista ja onnistumaan suorituksessa. Positiivinen stressitila on yleensä ihmisen voimavarojen kannalta sopiva määrä stressiä eikä se kuluta voimavaroja liikaa. Innostuminen on hyvä esimerkki positiivisesta stressitilasta, jota voi olla vaikea mieltää kuormittavaksi. Innostumisen jälkeinen palautuminen voi tuntua oudolta ajatukselta, mutta myös positiivinen stressi rasittaa elimistöä ja vaatii palautumista.

Stressin perimmäinen tarkoitus on nostaa vireystilaa ja toimintakykyä, jotta pystymme suoriutumaan vaativista tehtävistä ja tilanteista paremmin. Pitkään jatkuessaan stressitila alkaa kuitenkin kuluttaa ihmistä ja muuttuu haitalliseksi. Suoriutumisesta tulee ääri rajoilla kamppailua ja kokemus selviytymisestä alkaa tuntua haasteelliselta. Tutkimustieto kertoo, että pitkään jatkuessaan stressi vahingoittaa aivoja ja sitä kautta vaikuttaa heikentävästi ihmisen ajatteluun, toimintaan ja fyysiseen terveyteen. Stressaantuneena ajatukset muuttuvat helpommin huolestuneemmiksi ja toiminta arvaamattomammaksi sekä fyysinen terveys alkaa reistailla. Negatiivinen stressi heikentää ihmisen elämänlaatua kokonaisvaltaisesti.

## 5.2 AIVOMME YRITTÄVÄT SUOJELLA MEITÄ VAAROILTA

**Jos me haastamme aivojamme stressillä, haastavat aivomme myös meitä.** Aivomme on nimittäin ohjelmoitu huomaamaan helpommin negatiiviset asiat ympäristössämme. Selviytymiskyvyn kannalta on ollut aikojen saatossa tärkeää, että ihminen on reagoinut herkästi vaaroihin. Nykyisin vaarat uhkaavat henkeä harvoin, mutta aivomme eivät oikeastaan tunnista olosuhteiden muutosta. Ne toimivat samalla tavoin kuin muinaisella luolamiehellä, joka joutui kamppailemaan eloonjäämisestä arkisessa elämässään.

Aivojen halu suojella meitä on edelleen tärkeä ominaisuus vaaratilanteissa, mutta turvallisemmaksi muuttuneissa olosuhteissa ”vikailmoitusten” määrä kasvaa. Kun havaitsemme vaaran, aivojen tunne- ja pelkokeskus (manteliumake) lähettää hätäviestin aivojen tasapainottavaan ”valvomoon” (hypotalamukseen), joka käskee levittämään stressihormonia vereen. Tämän seurauksena elintoiminnot aktivoituvat ja vireystila ja toimintakyky nousevat. Ikivanha stressimekanismi on ollut elintärkeä selviytymismekanismi, mutta stressaantuneena ja ylivireänä nämä ”vikailmoitukset” aktivoituvat helpommin ja kuormittavat ihmistä entisestään. Pitkäkestoiset pärjäämispaineet, suorittaminen ja suuret vaatimukset nostavat vireystilaa, minkä seurauksena ajattelutoiminta häiriintyy ja aivot käyttävät helpommin ajattelussa ”nopeaa ohituskaistaa”. Nopeaa ohituskaistaa käyttäessään ihmisillä on taipumus tietoisien päätösten sijaan reagoida automaattisesti ja ajoittain jopa alkukantaisesti, luolamiesten tavoin.

## 5.3 UHKA- JA TURVA- JÄRJESTELMÄ

**Meidän on hyvä olla tietoisia, miten arkiset olosuhteemme ja elämäntapamme haastavat aivojamme.** Aivot on ohjelmoitu auttamaan ihmistä selviytymään, mutta erityisesti ”vikailmoitusten” yleistyessä ne saattavat turhaan horjuttaa turvallisuuden tunnettamme. Mielen uhkajärjestelmä aktivoituu ulkoisista vaaroista tarpeen vaatiessa, kuten läheltä piti -tilanteissa liikenteessä. Biologinen uhkajärjestelmämme ei kuitenkaan pysty erottamaan toisistaan sisäisesti ja ulkoisesti koettua uhkaa. Tämä tarkoittaa sitä, että uhkajärjestelmämme voi aktivoitua myös ikävistä ajatuksista, tilanteissa, joissa ulkoisesti olemme täysin turvassa. Huoli- ja katastrofiajattelu, liiallinen itsekritiikki tai vaikkapa ristiriidat ihmissuhteissa voivat virittää uhkajärjestelmämme toimimaan – ikään kuin olisimme vaarassa. Tällöin stressihormonit lisääntyvät, vireystilamme nousee ja erityisesti negatiiviset tunnekokemukset korostuvat mielessämme. Kykymme ajatella järkevästi heikentyy.

Ymmärrys uhkajärjestelmämme toiminnasta voi auttaa ymmärtämään omia kokemuksiamme ja kehollisia reaktioitamme vaikeina hetkinä. Jokaisessa meistä on kuitenkin uhkajärjestelmän lisäksi sisäänrakennettu turvajärjestelmä, jonka aktivoitumiseen voimme omilla teoillamme vaikuttaa. Kun turvajärjestelmämme aktivoituu, kehomme hätätila vaimenee ja aivomme ymmärtävät, ettemme ole akuutissa hätätilanteessa. Kyseessä oli väärä hälytys, olemme turvassa.

Usein ollessamme ylivirittyneessä tilassa ja voidessamme pahoin yritämme lähteä ratkomaan pahaa oloamme ajattelun keinoin. Näissä vaikeissa hetkissä olisi kuitenkin ensisijaista pyrkiä rauhoittamaan kehoa. Keho yrittää uhkakokemuksessa turvata eloonjäätymme, ja se on hätätilanteessa ensisijaista. Vasta kun keho ymmärtää, ettei todellisuudessa ole hätää, avautuu mahdollisuus ajattelun keinoin yrittää ratkoa asioita ja saada niihin selkeyttä tai ymmärrystä. Usein olo helpottuu, kun vaikeassa tilanteessa tulee tietoiseksi kaikesta itsessä tapahtuvasta, pystyy rauhoittamaan kehon reaktioita ja saa sopivaa etäisyyttä vaikeisiin tunteisiin sekä ajatuksiin. Turvajärjestelmämme tulee avuksi ja rauhoittaa sekä kehoa että mieltä.

***Mieti hetki, miten sinä voit edistää mielenrauhaa ja vahvistaa turvallisuuden tunnettasi.***

- Tunnistanko omassa elämässäni olooni vaikuttavaa stressiä ja vireystilan vaihteluita?
- Mikä minua rauhoittaa?
- Kenen seurassa pystyn rentoutumaan?
- Millaisten asioiden tekeminen saa mieleni tyyntymään ja vireystilani laskemaan?
- Miten ylipäättään suhtaudun oman terveyteni ja hyvinvointini huoltamiseen?
- Miten voisin auttaa itseäni palautumaan arjessa paremmin?
- Pitäisikö minun tehdä konkreettisia muutoksia hyvinvointini tueksi?

## UHKAJÄRJESTELMÄ

Kun jokin sisäinen tai ulkoinen vaara uhkaa meitä, kehossamme aktivoituu **uhkajärjestelmä**.

Uhkajärjestelmän tarkoituksena on auttaa meitä suojautumaan.

**Reaktiot voivat olla:**

- taistelu
- pako
- jäätyminen
- lamaantuminen
- alistuminen

## TURVAJÄRJESTELMÄ

Kun mikään sisäinen tai ulkoinen vaara ei uhkaa meitä, kehossamme aktivoituu **turvajärjestelmä**.

Turvajärjestelmän aktivoituminen on levollinen, rentoutunut tila. **Turvajärjestelmä voi aktivoitua** esimerkiksi näistä asioista:

- kun ei tarvitse tehdä mitään
- kun mikään ei uhkaa
- läheiset ihmissuhteet
- lemmikkieläimet
- lohdutetuksi tuleminen
- kehon rauhoittaminen: esim. hengitys, kosketus, lämpö
- itsemyötätunto



*Entä jos kaikki meneekin hyvin  
entä jos elämä asettuukin uomiinsa  
pyrkii vähin äänin kohti parempaa*

*Entä jos ne yön painajaiset  
ovatkin vain kevyitä varjoja  
jotka valossa kulkevat  
kohti onnellisia loppuja*

*Ja entä jos se en ole yksin minä  
joka elämäni sotkuisia suhteita selvittää*

*Jos vain  
pidänkin kiinni  
kun joku muu niitä  
kanssani kerii*

**Kesken** - Elina Salminen

ARVOISESI  
ELÄMÄ



## 6 ARVOISESI ELÄMÄ

### 6.1 ARVOT OHJAAVAT KOHTI MERKITYKSELLISTÄ ELÄMÄÄ

*Kuvittele itsesi pitkälle tulevaisuuteen, oikein vanhaksi.*

*Katsot taaksepäin elettyä elämääsi. Mitä näet?*

*Oletko tyytyväinen siihen, miten olet elänyt?*

*Mitä ehkä toivot, että olisit tehnyt toisin?*

*Mitä olisit toivonut olevan vähemmän, mitä enemmän?*

*Pysähdy hetkeksi tämän mielikuvan äärelle.*

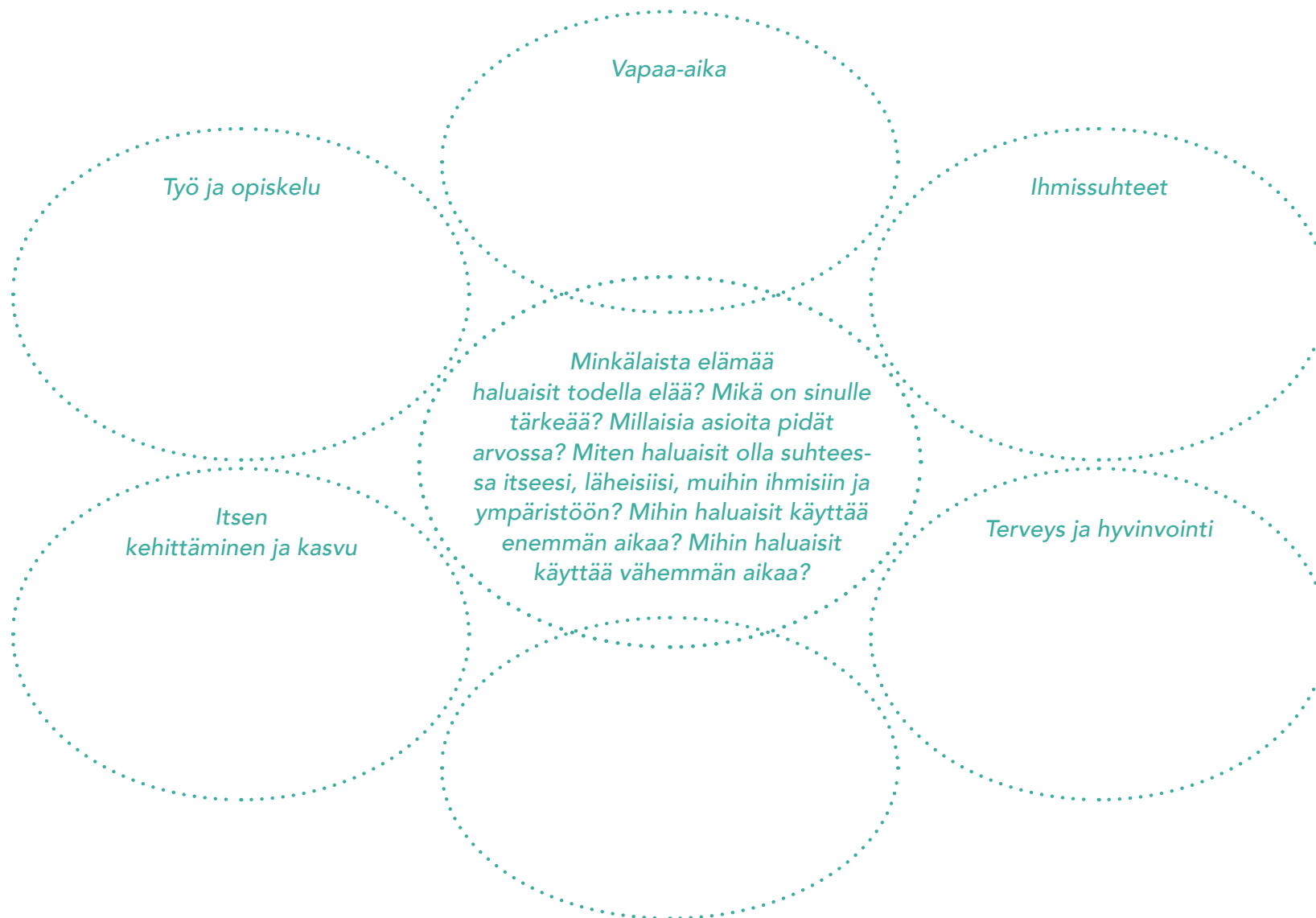
**Vastaamalla edellä esitettyihin kysymyksiin voit jo saada käsitystä siitä, millaisia ovat sinun elämänarvosasi, mitä sinä pidät elämässäsi tärkeänä ja millainen elämä olisi sinulle merkityksellistä ja mielekästä.**

Arvot ohjaavat käyttäytymistämme. Ne kertovat meille, miten haluamme elämäämme elää. Arvojen vahvistaminen ja arvojen mukaisten tekojen tekeminen voivat lisätä hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään. Arvojen kirkastaminen voi myös helpottaa vaikeiden valintojen tekemistä omassa elämässä. Tämän vuoksi on hyödyllistä asettua hetkeksi sen äärelle, mihin oma arvokarttasi sinua ohjaa ja ovatko päivittäiset tekosi arvojesi mukaisia vai niistä poispäin.

## TEHTÄVÄ

### OMA ARVOKARTTANI

Pysähdy alla olevan arvokartan äärelle ja kirjoita kuvioihin, mikä sinulle on tärkeää elämän eri osa-alueilla. Tyhjään kuvioon voit tarvittaessa lisätä sinulle tärkeän elämänalueen.



## >> TEHTÄVÄ

Hienoa, että pysähdyit hetkeksi pohtimaan arvojasi. Palaa vielä uudelleen vastaustesi äärelle ja pohdi rehellisesti, miksi kukin valitsemasi asia on sinulle tärkeä.

Kysy itseltäsi, onko kyse omasta arvostasi vai esimerkiksi perheen tai yhteiskunnan arvostamasta asiasta.

Pitäisitkö tätä asiaa arvossa, vaikka kukaan ei tietäisi valinnastasi?

Mieti myös, voiko tämän tärkeän asian (esim. ulkonäkö) takana olla jokin syvempi arvo (esim. tarve tulla hyväksytyksi).

Muokkaa arvokarttaasi tarvittaessa edelleen näiden pohdintojen pohjalta.

6.2  
ARVOISTA  
TEKOIHIN

TEHTÄVÄ

**Nyt olet toivottavasti pääsemässä jyvälle sinulle tärkeistä asioista ja arvoista.**

Se helpottaa suuntaamista kohti arvojen mukaisia tekoja. Palaa siis tarkastelemaan arvokarttaasi.

**ARVOJENI MUKAISET TEOT**

Poimi kartasta tärkeitä asioita, joiden roolia haluaisit vahvistaa elämässäsi. Mieti, **mitä haluaisit tämän asian suhteen tapahtuvan**, ja mieti myös tekoja, joilla valitun asian rooli elämässäsi voisi vahvistua. Jos valitset esimerkiksi itsestä huolen pitämisen, teot voisivat olla vaikkapa lepo hetken tarjoaminen itselle tai lääkäriajan varaaminen. Lisää asiat alla olevan taulukon ensimmäiseen sarakkeeseen.

Mieti seuraavaksi, **mitä aiot tehdä sen eteen, että asia tapahtuisi**, esimerkiksi "raivaan kalenteristani tyhjää tilaa lepo hetkelle" tai "soitan huomenaamuna terveysasemalle". Kirjaa konkreettiset teot oikeanpuoleiseen sarakkeeseen.

Mitä haluan tapahtuvan:

Mitä aion tehdä:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



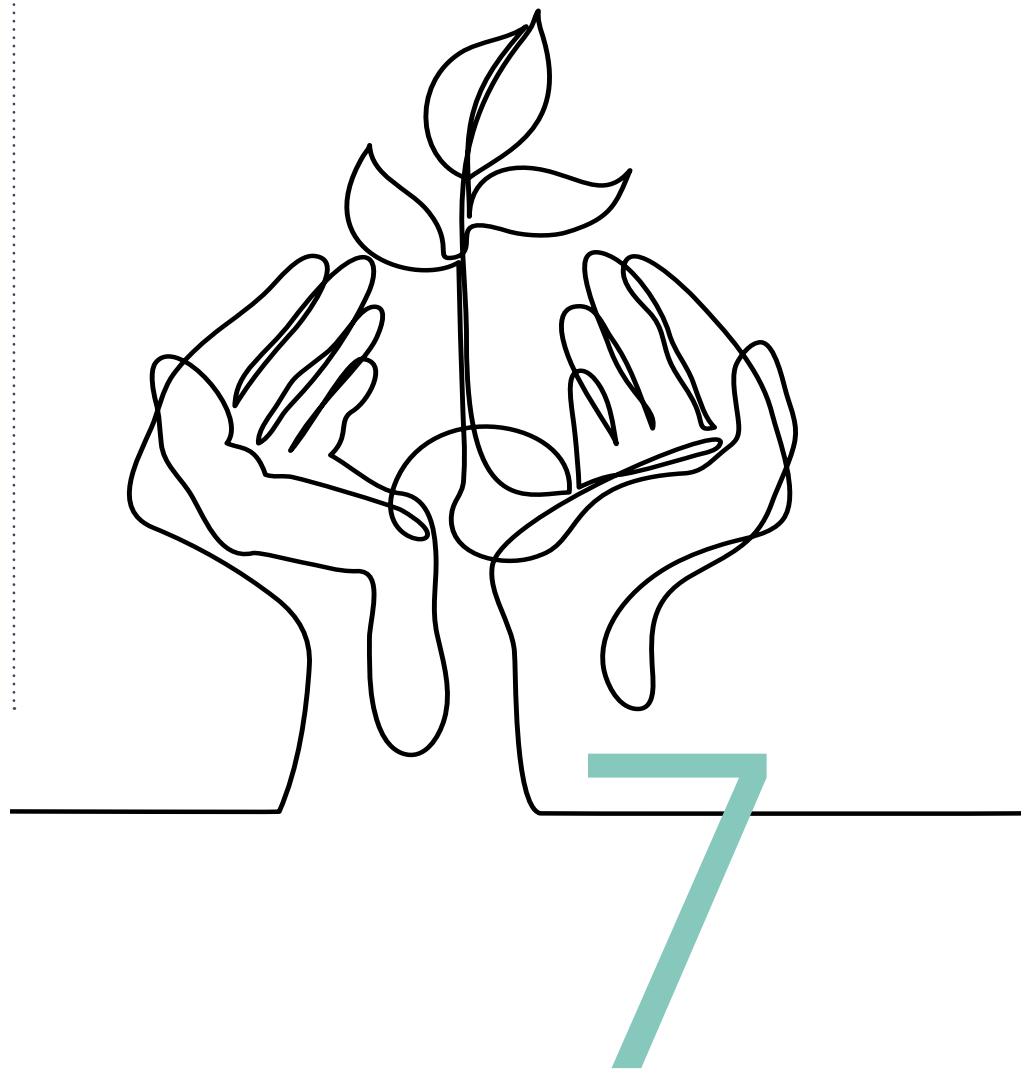
*Hankalissa olosuhteissa  
ihminen ei koskaan  
pysy samana kuin ennen  
vaan aina joko  
mukautuu tai muuttuu.*

*Mukautuessa hän kulkee  
toisten toiveiden suuntaan  
muuttuessa valitsee  
oman tiensä itse*

**Kesken** - Elina Salminen



MUUTOS  
HAASTAA  
KOHTI  
UUTTA



## 7 MUUTOS HAASTAA KOHTI UUTTA

*Pohdi hetki jotakin itseesi tai elämäsi liittyvää muutosta, jonka olet tehnyt mutta joka on tuntunut erityisen haasteelliselta. Se voi olla jokin muutos elämäntavoissasi. Olet esimerkiksi alkanut kävellä töihin mukavan, helpoan ja nopean bussikyydin sijaan lisätäksesi hyötyliikuntaa ja pitääksesi parempaa huolta terveydestäsi. Tai se voi olla uusi toimintatapa sosiaalisissa suhteissasi. Olet esimerkiksi opetellut kieltäytymään ehdotuksista, joita et ehdi, jaksaa tai yksinkertaisesti halua toteuttaa, kun aiemmin suostuit läheistesi pyyntöihin ehdoitta välttääksesi tuottamasta pettymystä tai mielipahaa. Olet opetellut tätä ehkä siksi, ettet kuormittuisi liikaa ja että sinulle jäisi arjessa enemmän aikaa mieleisellesi ja arvojesi mukaiselle tekemiselle. Olet kenties huomannut, että muutoksen aikaansaaminen voi olla vaikeaa ja vaatii tietoista ponnistelua. Matkaan kuuluvat joskus myös vastoinkäymiset, mutta selkeä päämäärä motivoi jatkamaan eteenpäin.*

### 7.1 MITÄ MUUTOS ON JA MIKSI SE ON MEILLE VAIKEAA?

**Muutos on prosessi, jossa jokin tulee toisenlaiseksi kuin se oli aiemmin.** Muutos voi tapahtua itsestään tai siihen tähtäävän työskentelyn tuloksena. Muutosta syntyy sekä tiedostamatta että tietoisesti. Kukaan meistä ei voi välttyä muutokselta. Useat eri asiat vaikuttavat tahtomattamme siihen, että meissä ja meitä ympäröivässä todellisuudessa tapahtuu jatkuvasti erilaisia muutoksia.

Tässä oppaassa muutos tarkoittaa tietoista ja suunnitelmallista työskentelyä sen eteen, että suhtaudut itseesi ja tekemiseesi lempeämmin kuin olet tottunut. Olet työskentelyn alussa asettanut itsellesi tavoitteen. Muutos on helpompi toteuttaa pohtimalla aluksi, mitä kohti muutoksella haluaa mennä ja miten päämäärä on mahdollista saavuttaa.

Totutun ajatus-, suhtautumis- tai toimintatavan muutos etenee erilaisten vaiheiden kautta ja on harvoin yksinkertaista. Miksi näin? Persoonallisuutemme, ajattelutapamme ja toimintamallimme muovautuvat läpi elämämme sellaisiksi, että meidän on mahdollisimman helppoa elää itsemme ja ympäristömme kanssa. Monet tottumuksemme ovat hyödyllisiä, mutta jotkin ovat haitallisia. Haitallisetkin tottumukset usein palvelevat ja auttavat säilyttämään psyykkistä tasapainoamme. Muutos uhkaa tasapainon kokemustamme, vaikka tiedämme, että myötätuntoisempi suhtautuminen edistää hyvinvointiamme enemmän kuin ankara ja syyllistävä tapa. Mielen tapa suhtautua sitä uhkaaviin asioihin on välttää niitä. Siksi oma mielesi saattaa alussa hankaloittaa muutoksen aikaansaamista.

## 7.2 MUUTOS ETENEE ERILAISTEN VAIHEIDEN KAUTTA

**Muutos vaatii harkintaa, valmistautumista, toimintaa ja ylläpitoa sekä repsahduksista selviytymistä.** Muutoksen vaiheet voidaan erään teorian mukaan jakaa esiharkinta-, harkinta-, toiminta- ja ylläpitovaiheisiin. Esiharkintavaiheessa on tyypillistä, ettet tunnista tarvetta muutokselle etkä ole halukas sitä tavoittelemaan. Tai voi olla, ettet koe muutosta mahdollisena, vaikka hiukan jo pohtisitkin sitä tarvitsevasi. Harkintavaiheessa tunnistat muutoksen tarpeellisuuden ja mahdollisesti puntaroit sen toteuttamiseen liittyviä hyötyjä ja haittoja. Toimintavaihe tarkoittaa, että lähdet etenemään muutoksen suuntaan eli asetat itsellesi tavoitteen ja mietit keinot, joilla edetä sitä kohti. Ylläpidolla tarkoitetaan pitkäjänteistä työskentelyä tavoitteesi eteen ja repsahdusten kanssa selviytymistä. On tavallista, etteivät vaiheet etene suoraviivaisesti vaan saatat palata niissä myös taaksepäin.

Repsahduksella tarkoitamme tässä yhteydessä palaamista entiseen tapaan kohdella itseä eli paluuta haitalliseen itsekritiikkiin myötätuntoisuuden sijaan. Repsahdukset ovat tavallisia ja kuuluvat inhimilliseen elämään. Emme voi välttyä niiltä, mutta voimme pohtia keinoja niiden varalle. Mitä teet, kun huomaat sättiväsi jälleen itseäsi vaikeana hetkenä? Voitko soittaa jollekin läheisellesi saadaksesi etäisyyttä itseä rankaisevaan puheeseen? Tai voitko lähteä kävelyllä ja kuunnella samalla rauhoittavaa musiikkia?

Katsotaan muutosta vielä purkamalla sitä osiin. Muutoksen alkuvaiheessa sinulla on muutokseen ja sen seurauksiin liittyviä aikomuksia eli ajatuksia, uskomuksia, toiveita ja odotuksia. Ne voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä. Myönteinen odotus voi olla toiveesi siitä, että ahdistuksen kokemuksesi helpottuvat, kun osaat olla lempeämpi itsellesi. Kielteinen odotus voi olla se, että pelkää itsemyyntä-tuntoisempana muuttuvasi laiskaksi ja aikaansaamattomaksi. Toisaalta odotus voi ilmetä myös erilaisina huolina esimerkiksi siitä, ettet onnistukaan muutoksessa.

Muutos voidaan nähdä myös käyttäytymisenä eli muutosta kohti vievinä tekoina. Tähän käyttäytymiseen taas vaikuttavat edellä kuvatut asiat eli se, millaisia ajatuksia, tunteita, odotuksia tai uskomuksia mielessäsi on. Erityisen tehokkaita muutoksen tiellä vastaan tulevia esteitä ovat kielteiset tunteemme, jotka saattavat vaikuttaa käyttäytymiseemme niin, että se alkaakin viedä pois päin tavoitteesta eikä sitä kohti. Jos esimerkiksi pelkää muuttuvasi laiskaksi ja aikaansaamattomaksi, voi olla, ettet uskalla yrittää. Olet suunnitellut myötätuntoisen teon tulevalle viikolle, mutta pelko ja siihen liittyvät ikävät ajatukset esimerkiksi siitä, että hellittäminen ja lepo hetken järjestäminen tarkoittavat luovuttamista tai epäonnistumista, saavat sinut luistamaan teostasi. Tämä lievittää hetkellisesti pelkoasi laiskaksi muuttumisesta mutta ei edistä myötätuntoisen suhtautumistavan kehittymistä. Muutos siis edellyttää totuttujen tapojen haastamista ja erilaisten hankalien tunteiden sekä ajatusten kohtaamista niiden välttelyn sijaan.

### 7.3 PYSTYNKÖ TÄHÄN?

**Yksi tärkeä asia muutosta tavoiteltaessa on käsityksesi pystyvyydestäsi.** Pystyvyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka todennäköisenä koet muutoksen mahdollisuuden. Pystyvyyden tunne on luonnollisesti alhaisempi, jos on kokenut elämässä epäonnistumisia ja vastoinkäymisiä itselle tärkeiden muutosten äärellä. Olet esimerkiksi toistamiseen pyrkinyt luopumaan jostakin terveydelle haitallisesta tavasta siinä onnistumatta. Tämä ei silti tarkoita, etteikö pystyvyyttä saisi vahvistettua. Voit ajatella asiaa niin, että hyväksyt aiempien kokemustesi vaikuttavan omaan pystyvyyden tunteeseesi – sitä ehkä heikentäen – mutta samalla pyrit aktiivisesti huomioimaan tässä hetkessä mahdollisuutesi onnistua. Onnistuminen on yhtä lailla todennäköistä kuin se, että kokisit taas epäonnistumisen eikä haluamasi muutos toteutuisi.

Olet nyt huomannut, että monet asiat vaikuttavat muutokseen ja sen toteuttamiseen. Vielä on hyvä mainita ympärillämme vallitsevien olosuhteiden vaikutus. Yhteiskuntamme ja kulttuurimme kätkee sisäänsä erilaisia odotuksia ja yleisesti hyväksyttäviä normeja siitä, millä tavoin meidän tulisi suhtautua esimerkiksi vapaa-aikaan, opiskeluun ja työntekoon. Meidän on haastavampaa tavoitella myötätuntoisuutta itseämme kohtaan suorituskeskeisessä ympäristössä kuin sellaisessa, jossa korostuvat pehmeät arvot. Jälkimmäisessä ihmisen hyvinvointi nähdään itsessään tärkeänä asiana eikä saamamme arvostus ole niin vahvasti sidoksissa siihen, miten aikaansaavia, tuloksellisia tai tehokkaita olemme. Ympäristömme ilmapiiristä huolimatta sinulla ja meistä jokaisella on oikeus myötätuntoon ja lempeyteen itseä kohtaan.

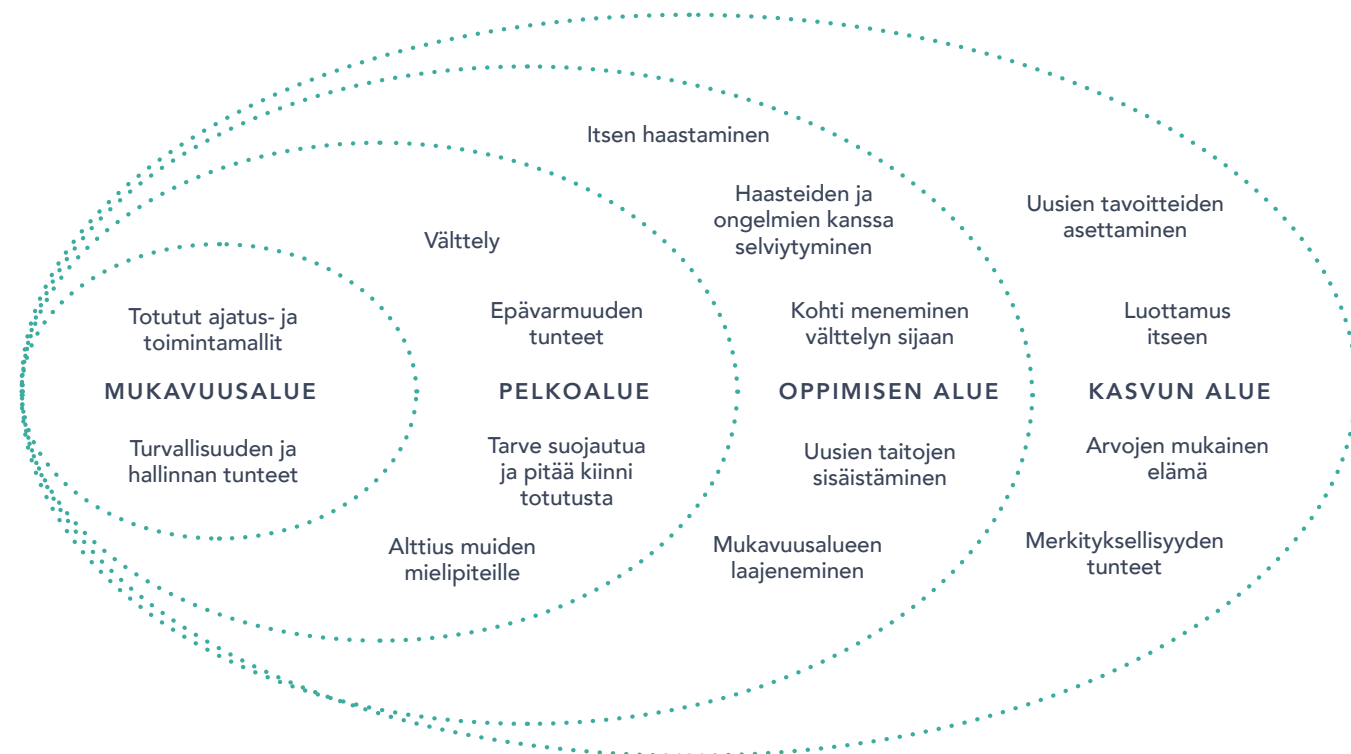
Pysähdy lopuksi pohtimaan tämänhetkisiä voimavarojasi ja arkeasi. Muutostyöskentely edellyttää melko vakaata elämäntilannetta ja riittävää jaksamista. Muutokseen liittyvien esteiden kanssa ponnistelu luonnistuu parhaiten silloin, kun ei ole kovin uupunut ja väsynyt tai kun mieli ei ole keskellä valtaisa kriisiä ja myllerrystä. On siis tärkeää, että alat työskennellä itsesi kanssa silloin, kun ajoitus tuntuu oikealta, vaikka tarvitsisitkin pientä rohkaisua.

Muutostyöskentelyyn lähtiessä on hyvä myös muistaa, että voit asettaa itsellesi erikokoisia tavoitteita. Lopulta itsemyötätunnossa on kuitenkin kyse melko pienistä asioista: halusta tutkailla, mitä itsessä tapahtuu erityisesti vaikeissa hetkissä, ja tietoisesta valinnasta kohdistaa näissä hetkissä itsen ystävällisyyttä ja lämpöä. Voisitko vaikeassa hetkessä ottaa ikään kuin askeleen taakse päin ja sanoa itsellesi: "Hei, huomaa, että nyt sinä kamppailet/kärsit, miten minä voisin olla sinulle avuksi?" Itsemyötätunnon taitoja on hyvä harjoitella kaikenlaisissa hetkissä, pienissä ja isoissa pettymyksissä tai vastoinkäymisissä. Vain myötätuntoisesti tätä taitoa harjoittelemalla niistä voi vähitellen muotoutua tapoja, jotka juurtuvat osaksi tapaamme suhtautua itseemme.

## TEHTÄVÄ

### MUKAVUUSALUEELTA KASVUN ALUEELLE

Alla olevassa kuviossa on neljä ympyrää sisäkkäin. Ne voivat auttaa sinua huomaamaan, milloin toimintasi on sen kaltaista, että totutusta poiketen kohtelet itseäsi ystävällisemmin ja toteutat muutosta kohti vieviä tekoja. Tämä tapahtuu oppimisen ja kasvun alueella. Entä milloin olet omalla mukavuusalueellasi eli toimit totuttujen tapojesi mukaan itseltäsi liikaa vaatien tai itseäsi haitallisella tavalla kritisoiden? Pelkoalue kuvastaa sitä tosiasiaa, että päästäksesi oppimisen alueelle sinun on kohdattava myös hankalia tunteita ja ajatuksia. Pääset etenemään kohti muutosta esimerkiksi hyväksymällä, että itselle vieraamman suhtautumistavan opetteleminen voi herättää epävarmuuden tunteita. Voit huomioida ja sallia nämä tunteet mutta pyrkiä samalla, niistä huolimatta, toteuttamaan itsemyötätuntoisia tekoja. Sen sijaan toimimalla pelon tunteen ohjaamana saatat jumiutua totuttuun tapaan eli esimerkiksi vaadit itseltäsi liikaa tai soimaat itseäsi virheistä.



## >> TEHTÄVÄ

a) Mitkä teot vievät sinut oppimisen alueelle? Eli ovat arvojesi mukaisia ja vahvistavat itsemyötätuntoa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b) Mitkä teot pitävät sinua mukavuusalueella?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c) Mikä auttaa sinua pelkoalueen läpi? Mitä tai ketä tarvitset tueksesi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## >> TEHTÄVÄ

### MIKÄ EDISTÄÄ JA ESTÄÄ MUUTOSTA?

Pohdi ja kirjaa ylös, mitkä asiat edistävät ja mitkä estävät sinua muutoksessasi.

Mikä edistää muutosta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mikä estää muutosta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## TEHTÄVÄ

### MUUTOKSEN MERKITYS

Mitä itsellesi tärkeää saavutat muutoksella? Kirjoita alle ajatuksiasi.

Kun olen myötätuntoisempi itseäni kohtaan, niin...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## TEHTÄVÄ

### TUKIHENKILÖ

#### **Kuka voisi tukea sinua muutoksessasi?**

Ole yhteydessä tähän henkilöön ja kerro hänelle työskentelystäsi tämän oppaan parissa sekä asettamastasi tavoitteesta. Pohtikaa yhdessä, miten tämä henkilö voisi auttaa sinua matkallasi kohti tavoitettasi ja myötätuntoisempaa suhtautumista itseesi.

## VOIMALAUSEET

*Haavoittuvuus on hyvä ja helpottava asia.*

*Saan olla epätäydellinen.*

*Ansaitseen rakkautta.*

*Tämä ei ole maailmanloppu.*

*Aina ei tarvitse onnistua.*

*Pienetkin askeleet ovat tärkeitä.*

*Olen arvokas ja ainutlaatuinen.*

Keksitkö lisää voimalauseita tueksi vaikeisiin hetkiin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## HARJOITUS

### YSTÄVÄLLISYYSMEDITAATIO

Tässä harjoituksessa voit opetella suuntaamaan myötätuntoa toisia kohtaan.

#### Kuuntele harjoitus

Aloita harjoitus keskittymällä rauhoittavaan hengitykseesi noin minuutin ajan.

Tuo nyt mieleesi sinulle rakas henkilö. Se voi olla perheenjäsenesi, ystävä tai esimerkiksi lemmikkieläin. Tarkastele henkilöä mielessäsi, ja jos sinusta tuntuu luonnolliselta, anna kevyen hymyn muodostua kasvoillesi. Mieti, miten tämä henkilö, kuten kaikki muutkin ihmiset, haluaa elää onnellista ja turvallista elämää. Nyt voit mielessäsi kertoa seuraavat asiat sinulle rakkaalle henkilölle ystävällisellä ja lämpimällä äänensävyllä:

*Toivon sinulle rikasta ja merkityksellistä elämää*

*Toivon sinulle terveyttä ja turvallisuutta*

*Toivon sinun olevan ystävällinen itsellesi*

*Toivon sinun hyväksyvän itsesi*

Seuraavaksi voit tuoda mieleesi itsesi. Mieti, että sinä, kuten rakkaasi ja kaikki muutkin ihmiset, haluat elää onnellista ja turvallista elämää. Jos haluat, voit siirtää kätesi rintakehän kohdalle myötätunnon eleenä itsellesi. Toivota nyt itsellesi samoja asioita, mitä toivoit rakkaallesi, niin ystävällisellä ja lämpimällä sävyllä kuin pystyt tässä ja nyt:

*Toivon itselleni rikasta ja merkityksellistä elämää*

*Toivon itselleni terveyttä ja turvallisuutta*

*Toivon olevani ystävällinen itselleni*

*Toivon olevani hyväksyvä itseäni kohtaan*

Sinun ei tarvitse olla huolissasi, jos et tunnetasolla koe varsinaista lämpöä itseäsi kohtaan tässä vaiheessa. Tärkeintä on aikomuksesi olla ystävällinen itsellesi. Jos huomaat mielesi vaeltavan muihin asioihin, voit panna tämän merkille ja ystävällisesti palauttaa huomiosi tähän harjoitukseen ja lauseiden myötätuntoiseen ilmaisemiseen itsellesi.

Toista vielä kerran:

*Toivon itselleni rikasta ja merkityksellistä elämää  
Toivon itselleni terveyttä ja turvallisuutta  
Toivon olevani ystävällinen itselleni  
Toivon olevani hyväksyvä itseäni kohtaan*

Nyt voit siirtää huomiosi johonkin henkilöön, jota et tunne erityisen hyvin. Se voi olla työkaveri, kaupan tai kahvilan työntekijä tai joku muu, johon suhtaudut varsin neutraalisti. Mieti, miten tämäkin henkilö, kuten kaikki muutkin ihmiset, haluaa elää onnellista ja turvallista elämää. Nyt voit mielessäsi kertoa seuraavat asiat tälle henkilölle ystävällisellä ja lämpimällä äänensävyllä:

*Toivon sinulle rikasta ja merkityksellistä elämää  
Toivon sinulle terveyttä ja turvallisuutta  
Toivon sinun olevan ystävällinen itsellesi  
Toivon sinun hyväksyvän itsesi*

## >> TEHTÄVÄ

Seuraavaksi voit yrittää toivottaa hyvää laajemmalle piirille, esimerkiksi perheellesi, kotipaikkakunnallesi, maallesi tai koko maailmalle. Valitse joku ryhmä ja toivota niin lämpimästi ja ystävällisesti kuin pystyt:

*Toivon meille kaikille rikasta ja merkityksellistä elämää*

*Toivon meille kaikille terveyttä ja turvallisuutta*

*Toivon meidän kaikkien olevan ystävällisiä itsellemme*

*Toivon meidän kaikkien hyväksyvän itsemme*

Nyt voit siirtää huomiosi takaisin hengitykseen. Ota muutama rauhallinen ja syvä hengitys.

SISÄÄN... ULOS... SISÄÄN... ULOS...

Harjoitus on pikkuhiljaa päätymässä.

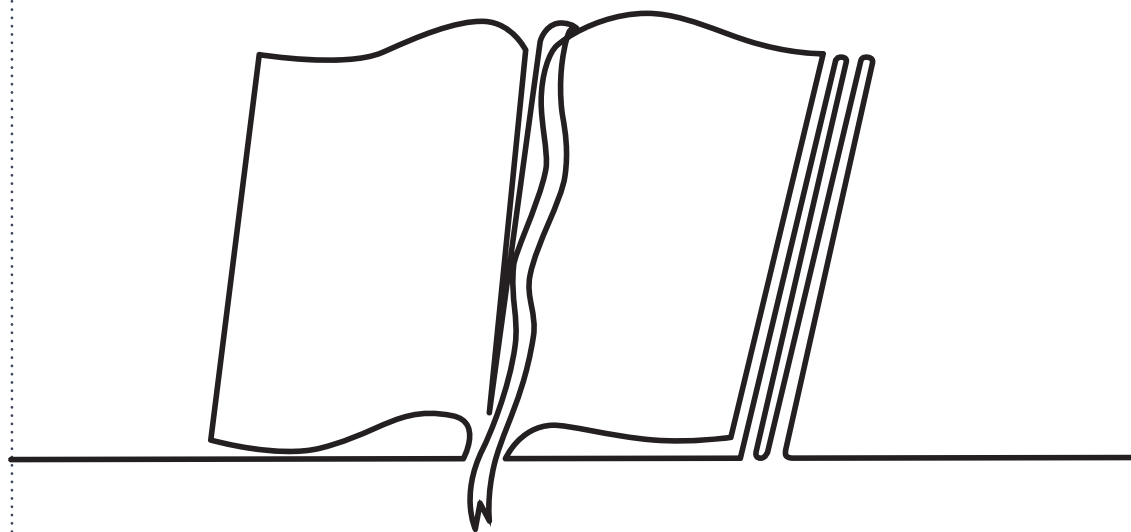
Lopuksi voit kiittää itseäsi siitä, että panostit tämän harjoituksen tekemiseen.

Tällä teolla olet edistänyt omaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Voit omaan tahtiisi avata silmäsi ja jatkaa päivääsi.

*Kukapa enää silloin  
luopuisi vapaudestaan  
kun on lopultakin  
uskaltanut avata siivet  
ja antanut tuulelle  
luvan kantaa*

**Kesken** - Elina Salminen

EVÄÄT  
ITSEMYÖTÄ-  
TUNNON  
KEHITTÄ-  
MISEKSI



8

## 8 EVÄÄT ITSEMYÖTÄ- TUNNON KEHITTÄMISEKSI

### 8.1 KEINONI VAIKEISIIN HETKIIN

**Itsemyötätunnon taidon voi tiivistää kolmeksi vaiheeksi.** Ensin sinun tulee tunnistaa oma kärsimyksesi eli huomata, että nyt on vaikeaa. Sen jälkeen tarvitset aikomuksen eli halun tarjota lohtua ja ymmärrystä itsellesi. Lopuksi sinulla tulee olla erilaisia itsellesi sopivia keinoja, joiden avulla voit toteuttaa aikomuksesi eli pitää aktiivisesti huolta itsestäsi vaikeina hetkinä.

Mitkä ovat sinulle toimivia ja mieluisia keinoja?

Millaisia keinoja olet kokeillut työskennellessäsi oppaan parissa ja mitä huomioita olet niistä tehnyt?



## TEHTÄVÄ

### NÄILLÄ KEINOILLA PIDÄN ITSESTÄNI HUOLTA VAIKEINA HETKINÄ

Kirjoita keinosi alla olevaan listaan ja palaa niihin jatkossa tarpeen mukaan. Huomaathan, että osan keinoista on hyvä olla hyvin konkreettisia ja saatavilla helposti arjessasi.

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....
6. ....  
.....
7. ....  
.....
8. ....  
.....
9. ....  
.....
10. ....  
.....  
.....  
.....

## LÄHTEET

Brown, B. Epätäydellisyyden lahjat. Viisas elämä 2015.

Diclemente, C. & Prochaska, J.: Toward a comprehensive, transtheoretical model of change. In: Miller, W. & Heather, N. (eds): Treating addictive behaviors. New York: Plenum Press, 1998.

Diclemente, C. & Prochaska, J. & Norcross, J.: In search of how people change: Applications to the addictive behaviors. American Psychologist 47 (1992), 1102–1114.

Grandell, R. Itsemyötätunto. Tammi. 2015.

Grandell, R. Irti itsekritiikistä. Tammi. 2018.

Grandell, R. Myötätuntokeskeinen psykoterapia – työkirja (mukaillen harjoitukset Myötätuntoinen hahmo ja Ystävällisyysmeditaatio). 2.10.2016.

Hanson, R. & Mendius, R. Buddhan aivot. Viisas elämä. 2009.

Hintsa, A. Voittamisen anatomia. WSOY 2015.

Knittle, K. Introduction to theory and practise in health psychology. Luento, Helsinki. 20.10.2016.

Kujala, E. Tunteella – Häpeä. Otava. 2020.

Launis, M. 2020. Huonosti tunnistettu, kivulias ja totaalisen välttämätön häpeä.

Artikkeli pohjautuu Minna Martinin haastatteluun. Aromi, ruoan ja juoman ammattilehti.

Julkaistu 9.4.2020. [aromilehti.fi/artikkelit/huonosti-tunnistettu-kivulias-ja-totaalisen-valttamaton-hapea/](http://aromilehti.fi/artikkelit/huonosti-tunnistettu-kivulias-ja-totaalisen-valttamaton-hapea/)

Malinen, B. Häpeän monet kasvot. Kirjapaja. 2018.

Mattila, J. 2019. Stressi vanhentaa aivoja merkittävästi - "Omaa työkuormaa kannattaa miettiä vaikka viikoittain". Keskipohjanmaa www-sivu. Julkaistu 28.3.2019.

[keskipohjanmaa.fi/uutinen/568080](http://keskipohjanmaa.fi/uutinen/568080)

Mieti mihin aivosi viet? Mikä vahvistaa stressistä selviämistä? 2019. Yle Areena audio, www-sivu.  
Julkaistu 11.10.2019. [areena.yle.fi/1-50250244](http://areena.yle.fi/1-50250244)

Paukkunen, A. Vähemmän häpeää, enemmän elämää. Tutkielma häpeästä ja sen terapeuttisesta hoitamisesta. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma 2013.

Pietikäinen, A. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim. 2014.  
Pietikäinen, A. Joustava mieli tukena elämäkriiseissä. Duodecim. 2017.

Riipinen, P. 2020. Häpeä lievittyy myötätunnolla. Artikkelin pohjautuu Katja Myllyviidan haastatteluun ja kirjaan Häpeän hoito (duodecim). Psykologilehti. Julkaistu 12.8.2020.  
[psykologilehti.fi/hapea-lievittyy-myotatunnolla/](http://psykologilehti.fi/hapea-lievittyy-myotatunnolla/)

Työterveyspsykologi, johtajuusvalmentaja Ronnie Grandellin vierailu Nina Lyytisen Psykopodiaa podcastissa 24.2.2020. [ninalyytinen.fi/psykopodiaa/itsemyotatunto](http://ninalyytinen.fi/psykopodiaa/itsemyotatunto)

[www-sivu Ronnie Grandell. itsemyotatunto.com/](http://www-sivu.Ronnie.Grandell.itsemyotatunto.com/)

[www-sivu The Wealth Hike. thewealthhike.com/](http://www-sivu.TheWealthHike.thewealthhike.com/)

**NUORTENKRIISIPISTE.FI**

