



Leena Rasanen,
sosiaalipsykologi ja
psykoterapeutti. Hän toimii
ammattinharjoittajana ja on
perehtynyt ikäihmisten
mielen hyvinvoinnin kysy-
myksiin ja itsemätunton.



Tamara Björkqvist,
kasvatustieteen maisteri ja
sosiaali- ja terveysalan
opettaja. Hän työskentelee
Ikäinstituutissa mielen
hyvinvoinnin asiantuntija-
tehtävissä.

Itsemätunnosta mielenrauhaa

Itsemätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan. Sen merkitys korostuu erityisesti kun kaipaamme ymmärrystä, lohdutusta tai rohkaisua. Voimme silloin tarjota itsellemme samankaltaista huolenpitoa ja kannattelua kuin läheiselle, kun hän kohtaa vaikeuksia.

Useimmat ihmiset haluavat ja osaavat luonnostaan pitää huolta toisista tarpeen tullen. Huomaamme toisen tilanteen ja osoitamme omalla toiminnallamme, että välitämme.

Itsemätunnon taito on itsemme kohtaamista samanlaisella lempeällä huolenpidolla. Se auttaa kohtaamaan eteen tulevia haasteita ja muutoksia tasapainoisemmin.

TUTKIMUSTEN MUKAAN itsemätunto tukee myönteistä asennoitumista ikääntymiseen. Ikääntyminen tuo usein mukanaan muutoksia, jotka voivat tuntua kuormittavilta ja vaikeilta ottaa vastaan. Taito suhtautua ymmärryksellä ja lämmöllä itsen tuottaa turvallisuuden tunnetta ja tasapainoa.

Tämä tukee sopeutumista ja auttaa huomaamaan asiat, jotka ovat hyvin ja joista voi olla kiitollinen. Myötätuntoinen suhtautuminen itsen voi auttaa myös hyväksymään asiat, joihin ei itse voi vaikuttaa. Näin vapautuu voimavaroja itselle tärkeille ja merkityksellisille asioille.

Arjen ja ympäristön vaatimukset ja odotukset voivat kuormittaa jaksamista. Itsemätunto muistuttaa, että itsestä huolen pitäminen ja voimavarojen laittaminen on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää.

Myötätuntoinen ja arvostava suhtautuminen itseensä saa tutkimusten mukaan huolehtimaan myös terveydestä ja hyvinvoinnista vastuullisemmin. Samoin se auttaa hyväksymään ja vastaanottamaan mahdollista ulkopuolista apua tai ottamaan käyttöön tarvittavia apuvälineitä.

ITSEMYÖTÄTUNTO

- luo myönteistä asennoitumista ikääntymistä kohtaan
- tukee elämänhallinnan kokemusta
- kannustaa huolehtimaan paremmin omasta terveydestä ja hyvinvoinnista
- rohkaisee ottamaan vastaan apua muilta
- auttaa pitämään huolta omasta jaksamisesta
- saa huomaamaan hyvää itsessä ja muissa
- vahvistaa kiitollisuuden ja mielenrauhan kokemista

ITSEMYÖTÄTUNTO ON ajatuksena yksinkertainen, mutta käytännössä se ei ole aina helppoa. Siihen voi harjaantua kuten muuhunkin taitoon. Myötätuntoisen mielen ja asennoitumisen vahvistamista voi lähestyä kolmen avaintekijän avulla. Ne ovat oman olon hyväksyvä havainnointi, yhteenkuuluvuuden tunne ja ystävällinen suhtautuminen itsen.

Hyväksyvä, lempeä oman olon havainnointi tuo selkeyttä ajatuksiin ja tunteisiin. Silloin voi huomata, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu. Ehkä esiin tulee ajatuksia ja huolia, joista voisi päästää jo irti. Toisaalta saatamme yrittää kokonaan ohittaa hankalan asian, kun emme halua tai uskalla kohdata sitä.

Hyväksymisen ja irti päästämisen taito kasvaa harjoittelemalla. Hankalassa tilanteessa hyväksyntää voi herätellä sanomalla mielessään ”nyt on näin”. Se tuo mieleen tilaa myönteisyydelle ja olo kevenee.

Tarve kokea yhteenkuuluvuutta eli kuulua joukkoon,

tulla kuulluksi ja hyväksytyksi, on meihin sisäänrakennettu. Olemme ihmisinä kokemuksinemme ja tarpeinemme monin tavoin samankaltaisia. Joskus tämä unohtuu, ja koemme olevamme yksin vaikeutemme kanssa. Ajatusten ja huolien jakaminen voi olla huoventavaa ja antaa asioihin tarvittavaa mittakaavaa.

Esimerkiksi terveyden ja toimintakyvyn muutoksiin, luopumisiin ja moniin hankalilta tuntuviin kokemuksiin liittyy usein tunteita, jotka saavat käperytymään omaan kokemukseen. Myös surussa huomio kääntyy helposti sisäänpäin. Hyvät kohtaamiset ja ystävälliset sanat tuovat lohtua sekä vahvistavat kuulukuksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemusta.

USEIMMAT IHMISET vaativat enemmän itseltään kuin toisilta. Joskus soimaamme itseämme, kun emme yllä kaikkeen, mitä itseltämme odotamme. Päämme sisäinen puhe voi olla kovaa ja kuluttavaa. Voit pohdita, mitä saisit kuulla tai tuntea, jos kohtaisit itsesi kuin parhaan ystävän? Mitä sanoisit ja miten rohkaisisit ystävää vastaavassa tilanteessa?

Näin sisäinen puheesi voi muuttua kannustavaksi ja lempeäksi – kuin viisaan ystävän tarjoamaksi tueksi. Se tuo mukanaan hyvän tahtoisuutta sekä aktiivista ja ymmärtäväistä itsestä välittämistä, ehkä myös rohkeutta ja luottamusta.

Itsemyötätunto luo tilaa lempeälle ja hyväksyväälle suhtautumiselle itseemme ja saa kysymään, mitä tarvitsen voidakseni mahdollisimman hyvin. Voimavaroja voi tuoda mieluisa liikkuminen tai harrastus, yksin tai yhdessä. On myös hyvä tunnistaa, mikä auttaa palautumaan päivän aikana. Usein riittää, että pysähdyt hetkeksi ja seuraat omaa hengitystäsi lempeästi ja hellitellen.

Toisen ihmisen kosketus tai halaus voi tuntua hy-

vältä, ja saman kokemuksen voi antaa itselleen rauhoittavalla kosketuksella tai silittelyllä. Kehon rauhoittaminen rauhoittaa myös mieltä. Kokeile vaikka! Mieti myös, mitä rauhoittavaa tai kannustavaa voit sanoa itsellesi vaikeina hetkinä. Mikä sinua lohduttaa ja auttaa? Millainen tekeminen tuo sinulle turvaa ja levollisuutta?

ITSEMYÖTÄTUNTO-TERMIIN liittyy väärinkäsityksiä. Tyypillisin väärinkäsitys on, että itsemyötätunto olisi itsekästä tai että se kannustaisi päästämään itsensä liian helpolla. Asia on päinvastoin.

Kun säilytämme yhteyden itseemme ja pidämme huolta omista voimavaroistamme, jaksamme paremmin vastata myös toisten tarpeisiin. Itsemyötätunto siis auttaa luomaan tasapainoa itsestä ja toisista huolehtimiseen. Se voi suojata väsymiseltä tai uupumiselta, jos vastuullasi on pitää huolta toisesta tai toisista.

Sopiva annos vaatavuutta itseä kohtaan tarvitaan, jotta saamme asioita aikaiseksi ja opimme uutta. Lupa olla epätäydellinen ja keskeneräinen rohkaisee kokeiluihin ja olemaan utelias uusille asioille. Silloin uskallamme myös olla paremmin aito oma itsemme.

TUTKIMUKSET OSOITTAVAT, että itsemyötätunnon vahvistumisen myötä koemme enemmän tyytyväisyyttä ja onnellisuutta, kohtaamme vaikeudet tasapainoisemmin ja sallimme itsemme kokea kaikenlaisia tunteita. Hankalissa tilanteissa myönteiseen suuntaaminen luo tasapainoa. Myönteisyyttä herättää, kun huomaa asiat, jotka ovat hyvin. Näetkö jotain kaunista ympärilläsi? Kuuletko jotain kiinnostavaa? Hyvää huomaamalla ja siihen hetkeksi tietoisesti pysähtymällä voit tankata ”mielen vitamiineja”.

● MIELIPYSÄKKI

Pysähdy kuuntelemaan itseäsi

Joskus arjen vaatimukset tuntuvat vievän liikaa voimia. Pysähdy silloin hetkeksi ja mieti, onko kaiken suunnitellun aikaansaaminen juuri nyt välttämätöntä.

- Mitä voisit jättää myöhempään ajankohtaan?
- Mikä sinulle itsellesi riittäisi tähän hetkeen?
- Millainen tavoite olisi juuri nyt sinulle sopiva?

Lisää vinkkejä itsemyötätunnon taitojen harjoittamiseen löydät mielen hyvinvoinnin taitopankista – lkäopisto.fi!