

Myötätunto itseä kohtaan

Myötätunnon osoittaminen itseä kohtaan helpottaa ahdistusta ja stressiä. Se myös vähentää häpeän ja syyllisyyden tunteita, ja lisää tyytyväisyyttä elämään. Tällainen ymmärtävä asenne itseä kohtaan auttaa meitä pitämään parempaa huolta itsestämme ja voimaan paremmin. On tärkeää pitää itsestä huolta, ihan samalla tavalla kuin pidämme huolta läheisistä.

Myötätunto itseä kohtaan muodostuu kolmesta tekijästä:

1. **Ystävällisyys itseä kohtaan.** Usein myötätunnon osoittaminen on paljon helpompaa muita kuin itseä kohtaan. Osaamme lohduttaa ja tukea vaikeassa tilanteessa olevaa ystävää. Samanlaisessa tilanteessa voimme kuitenkin arvostella ja syyttää itseämme. Tämä kuitenkin tekee tilanteesta itsellemme vielä vaikeamman. Kun kärsimme, epäonnistumme, teemme virheen, toimimme väärin tai kohtaamme elämässä vaikeita asioita, on tärkeää osoittaa itselleen ystävällisyyttä ja lempeyttä. Voimme kohdella itseämme samalla tavalla kuin kohtelemme meille tärkeitä ihmisiä. Näin voimme selvitä paremmin vaikeista kokemuksista elämässä.
2. **Kokemus jaetusta ihmisyydestä.** Ihmisenä olemiseen kuuluu hyviä asioita mutta myös kipua, menetyksiä ja virheiden tekemistä. Kun elämässä on vaikeaa, ajattelemme helposti olevamme yksin ja eristäydymme muista ihmisistä. On tärkeä muistaa, että jokainen meistä kohtaa elämässään myös kärsimystä. Kukaan meistä ei voi olla täydellinen.
3. **Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo.** Sekä positiiviset että negatiiviset ajatukset ja tunteet kuuluvat elämään. Negatiiviset tunteet ovat usein vaikeita kestää ja haluaisimme, että ne menisivät nopeasti pois. Tunteiden välttäminen kuitenkin usein pahentaa pitkällä aikavälillä oloa. Ajatuksia ja tunteita voi harjoitella tunnistamaan ja ottamaan hyväksyvällä tavalla vastaan. Tällöin emme yritä kieltää, vastustaa, muuttaa tai liioitella niitä. Tämä auttaa meitä saamaan tunteisiin etäisyyttä. Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo antaa meille luvan olla ajatusten ja tunteiden kanssa sellaisina kuin ne ovat.

Kokeile näiden kolmen askeleen avulla osoittaa itsellesi myötätuntoa, kun olet vaikeassa tilanteessa:

1. Huomaa, mitä tunnet ja ajattelet. Älä yritä muuttaa mitään. (Mindfulness)
2. Tiedosta, että myös muut voisivat todennäköisesti ajatella tai tuntea samalla tavalla samassa tilanteessa. (Kokemus jaetusta ihmisyydestä)
3. Osoita lempeyttä itseäsi kohtaan samalla tavalla kuin tekisit läheisellesi. (Ystävällisyys itseä kohtaan)

Miten myötätuntoa itseä kohtaan voi harjoitella?

Myötätunnon osoittaminen itseä kohtaan on taito, jota voi ja kannattaa harjoitella. Tätä taitoa voi kehittää monella tavalla. Kun seuraavan kerran kohtaat elämässäsi vaikean tilanteen, ajatuksen tai tunteen, kokeile jotain seuraavista keinoista.

- Kuvittele, että ystäväsi on samanlaisessa tilanteessa kuin sinä nyt. Miten kohtelisit ystäväsi? Mitä sanoisit hänelle? Mitä ehdottaisit hänen tekevän, jotta hänelle tulisi parempi olo? Kokeile, voitko sanoa nämä asiat itsellesi ja toimia omien ehdotustesi mukaan.
- Kiinnitä huomiota siihen, miten puhut itsellesi mielessäsi. Arvosteletko tai syytätkö itseäsi? Sanoisitko samat asiat ystävällesi, jos hän olisi samanlaisessa tilanteessa? Pahentaako vai helpottaako puhe oloasi? Kokeile muuttaa puhettasi ystävällisemmäksi. Miltä tämä tuntuu? Muuttuuko olosi?
- Kohtele kehoasi ystävällisesti ja lempeästi. Löydä itsellesi mieleinen tapa liikkua. Voit esimerkiksi käydä kävelyllä, ulkoilla luonnossa, joogata, venytellä tai tanssia. Syö ja juo terveellisesti ja säännöllisesti. Anna itsellesi jalka- tai käsihieronta, ota lämmin suihku, kuuntele lempimusiikkiasi tai tee rentoutusharjoitus. Jos keho on väsynyt, anna itsellesi lupa levätä.
- Kirjoita kirje itsellesi. Kuvaille kirjeessä mielessä pyörivä vaikea asia. Kuvaille, mitä ajatuksia ja tunteita asia sinussa herättää juuri nyt. Kirjoita sitten itsellesi vastaus kirjeeseen. Ole vastauksessa mahdollisimman ystävällinen ja lempeä.
- Vietä aikaa ystävän tai läheisen kanssa. Kun käymme läpi jotain vaikeaa, toisten ihmisten seura voi piristää ja antaa hetkeksi muuta ajateltavaa.
- Juttele ammattilaisen kanssa. Omien vaikeiden kokemusten kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Avun pyytäminen on itsestä huolehtimista.
- Etsi lauseita tai sanoja, joita voit toistaa itsellesi vaikeassa tilanteessa: esimerkiksi "Minä selviän tästä" tai "Minä riitän".