

Andrea: Tervetuloa kuuntelemaan Omaishoitajaliiton podcastia aiheesta itsemyötätunto. Studioissa kanssanne Andrea Lorenz-Wende ja kollegani Marjo Ring

Marjo: Moikka vaan.

Andrea: Itsemyötätunto - ei varmasti ole ihan itsestään selvä tai helppo aihe.

Marjo: Ei, mutta tärkeä.

Andrea: Se on ihan totta.

Marjo: Lähtee ehkä ajatuksesta ensin, että mitä on myötätunto.

Andrea: Joo, sen kautta sitten hahmottaa itsemyötätunnon käsitettä ja mitä se on ihan konkreettisesti. Myötätunto - no varmasti tulee mieleen heti, että myötätunto on sitä, että osaa eläytyä vaikka muiden ihmisten hätään, tekee myötätuntoisia tekoja.

Marjo: Kyllä. Tavallaan mietin, että se voi olla myös ihan todella pieniäkin asioita, että huomaamme siellä arjessamme vaikka jonkun vieraan ihmisen hymyn, katseet ja kohtaamiset. Ikään kuin ajatus siitä, että tulen nähdyksi.

Andrea: Joo, eli kommunikoimme jollain tavalla myötätuntoisesti arjessamme muiden ihmisten kanssa.

Marjo: Kyllä. Ja sitten jos siitä lähtee johtamaan sitä itsemyötätunnon ajatusta, niin se tavallaan liittyy siihen, että kun annamme vaikka sen hymyn sille vieraalle ihmiselle, joka kantaa kauppakasseja näännyksissä, niin osaisimme antaa sen hymyn myös itsellemme.

Andrea: Niin, se on yllättävää kyllä, aika haastavaa. Esimerkkinä voisi käyttää sitä, että jos ystävällä on joku hätä, niin osaamme suhtautua siihen, niin kuin käytit tuossa ventovieraan ihmisen kauppakassin raahaamista, niin osaamme myötätuntoisesti hymyillä kohdatessamme siellä kaupassa. Mutta myös tähän ystävän hätään, jos hänellä on vaikea tilanne, hänellä on raskasta siellä omassa elämässään, silloin osaamme pysähtyä kuuntelemaan ja osoittamaan myötätuntoa, mutta sitten käänteisesti...

Marjo: Osataanko itsellemme ajatella ja huomata se raskaus? Vaikka sen ehkä huomaakin, niin pysähdyimmekö me katsomaan sitä myötätuntoisesti, vai vaadimmeko itseltämme vaan lisää ja enemmän? Onko puhe siellä oman pään sisällä enemmän semmoista soimaavaa ja vaativaa kuin sitä, että ikään kuin puhuisimme itsellemme yhtä kauniisti kuin sille ystävälle.

Andrea: Se on ihan totta. Se olisi kaikille hyvä harjoitus, että miettii esimerkiksi vaikka sitä, että millä tavalla on puhunut jollekin ystävälle, kun hänellä on ollut kova hätätilanne. Palauttaa mieleen ne sanat ja ehkä teotkin ja tekee sen sitten itselleen. Kirjoittaa vaikka itselleen myötätuntoisen kirjeen.

Marjo: Kyllä, ja palaa siihen. Tämähän ei ole missään nimessä helppo ajatus. Se vaatii ikään kuin sen harjoittelemisen, mutta kyllä se sen väärsti mielestäni on, että opettelee sitä tunnistamaan myös itseensä. Meillä on aika paljon automaattisia ajatuksia, jotka lähtevät liikkeelle ennen kuin me ehkä huomaammekaan. Nähdä se vaiva, että pysähtyy

tunnistamaan sitä omaa sisäistä puhettaan ja ikään kuin huomaa, että “Ahaa, no näinpä en ystävälleni puhuisi, niin miksi ihmeessä puhun itselleni näin?”.

Andrea: Tuo oli todella hyvin sanottu. Olet joskus puhunut, että itsemyötätunto on rinnalla kulkemista.

Marjo: Kyllä. Samalla tavalla, kun kuljemme toisen rinnalla niissä vaikeuksissa, niin kuljettaisiin itsemme rinnalla. Tavallaan mielestäni siihen liittyy myös ajatus jaetusta ihmisyydestä, eli vaikeudet kuuluvat meidän jokaisen elämään. Silloin kun olemme niiden vaikeuksien keskellä, helposti tulee se ajatus, että “Kukaan muu ei voi minua ymmärtää, minä olen yksin näiden asioideni kanssa”. Mutta semmoinen ajatus siitä, että itseasiassa me ihmiset koetaan aika paljon samanlaisia ajatuksia kokemuksia...

Andrea: ...tunteita...

Marjo: ...tunteita, niin jotenkin sen tiedostaminen, että vaikka “minusta nyt tuntuu siltä, että minä olen ainut ihminen maailmassa”, niin tosiasiallisesti palauttaa mieleen, että muut voivat ymmärtää ja jakavat samankaltaisia kokemuksia ja ajatuksia.

Andrea: Käytännön esimerkkinä voi sanoa omaishoitajille suunnatut vertaistukiryhmät. Siellä on ihmisiä, jos ei nyt ihan täsmälleen samanlaisia, kun kaikilla on yksilöllinen tilanne, mutta samantyyppisiä tilanteita. Pystytään ihan eri tavalla ymmärtämään, että mitä toiset käyvät läpi näissä tilanteissa. Huomataan siellä usein että, “Hei, on muitakin rinnalla kulkijoita”.

Marjo: Kyllä, juuri näin. Itsemyötätunto on armollisuutta itseään kohtaan, sitä samaa armollisuutta, jota kokee muita kohtaan. Tietyllä tavalla se, että jos pystymme suhtautumaan itseemme yhtä armollisesti kuin muihin, näemme itsemme kokonaisuutena ihmisenä ja se on tavallaan aika eheyttävä kokemus.

Andrea: Kyllä, ihan varmasti. Tykkään tuosta armollisuudesta. Se on ehkä asia, joka unohtuu todella helposti, että ollaan armollisia itseämme ja niitä muitakin kohtaan pitää muistaa olla armollisia. Me vaadimme liikaa itseltämme ja emme pysähdy itsemme äärelle.

Marjo: Niin, se olisi se kaikista keskeisin, että muiden tarpeet on yleensä tärkeitä, mutta myös ne meidän omat tarpeemme on tärkeitä. Meillä itsellämme on vastuu siitä, että huolehdimme myös itsestämme. Se ei ole itsekkyyttä. Myötätunto ja itsemyötätunto eivät ole missään nimessä itsekkyyttä.

Andrea: Tuo oli tärkeä huomio, ei ole. Se on osa mielemme palapeliä ja rakennuspalikka, että koetaan sitä eheyttä ja voidaan hyvin. Jaketaan ihan tavallistakin arkea ja elämää.

Marjo: Kyllä. Se auttaa ehkä myös vastoinkäymisten sietämisen, kun pystymme vastoinkäymisten hetkellä olemaan armollisia itsellemme ja lohduttamaan itseämme hankalissa hetkissä, eikä soimaamaan, että “taas kävi näin” tai “tein näin”.

Andrea: Niihin ei saisi pysähtyä. Se on helppo tietenkin sanoa, että ei saa pysähtyä niihin negatiivisiin asioihin ja kokemuksiin. Pitäisi osata kääntää, tarkastella eri kulmista ja miettiä, olisiko joku muu pystynyt ratkaisemaan sen paremmin. Aika usein tulee lopputulemaan, että

ei, oikeastaan “Minä teinkin tämän todella hyvin”. Loppuun voisi sanoa huomion, että itsemyötätunnon rakentaminen on elämänkaaren pituinen matka.

Marjo: Kyllä, se on asia, johon voi aina palata. Kerralla sitä ei opi, sitä saa harjoitella koko elämänsä.

Andrea: Joo, tämä pätee näihin muihinkin mielen hyvinvoinnin asioihin, että ne ovat kaikki vähän semmoisia opeteltavia asioita, joiden ääreen pitää osata pysähtyä ja niitä pitää vähän treenatakin.

Marjo: Kyllä.

Andrea: Kiitoksia! Lisää voitte lukea meidän opasvihko kolmosesta, jossa käsittelemme itsemyötätuntoa ja kyvykkyyttä arjessa. Kiitos.

Marjo: Kiitoksia.