Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Myötätunto itseä kohtaan

Kun ihminen on itseään kohtaan myötätuntoinen, ahdistus ja stressi helpottavat. Myötätunto myös vähentää häpeän ja syyllisyyden tunnetta. Lisäksi ihminen on tyytyväisempi elämäänsä.

Kun suhtaudumme itseemme ymmärtäväisesti, itsestä on helpompi pitää huolta ja voimme paremmin. Pidämme huolta läheisistämme, ja samalla tavalla on tärkeä pitää huolta omasta itsestä.

Mistä myötätunto itseä kohtaan koostuu?

Myötätuntoon itseä kohtaan liittyy kolme tärkeää asiaa:

1. **Ystävällisyys itseä kohtaan.**

   Usein myötätuntoa on helpompi osoittaa muille kuin itselle. Vaikka osaamme lohduttaa ystävää vaikeassa tilanteessa, saatamme samanlaisessa tilanteessa arvostella itseämme. Tällainen arvostelu tekee vaikeasta tilanteesta itselle vielä vaikeamman.

   Kun koemme vastoinkäymisiä, on tärkeää olla itseä kohtaan ystävällinen ja lempeä. Voimme kohdella itseämme samalla tavalla kuin läheisiämme. Näin elämän vaikeista kokemuksista on helpompi selvitä.

2. **Kokemus yhteisestä ihmisyydestä.**

   Ihmisenä olemiseen kuuluu hyviä asioita, mutta myös tuskaa, menetyksiä ja virheitä. Kun elämä on vaikeaa, ajattelemme helposti, että olemme yksin. Silloin eristäydymme muista ihmisistä. On tärkeää muistaa, että jokainen kokee elämässään myös kärsimystä. Kukaan ei voi olla täydellinen.

3. **Mindfulness eli hyväksyvä ja tietoinen läsnäolo.**

   Myönteiset ja kielteiset ajatukset ja tunteet kuuluvat elämään. Kielteiset tunteet tuntuvat usein vaikeilta. Silloin toivomme, että ne menisivät nopeasti pois. Jos kuitenkin yritämme vältellä tunteita, olomme voi pahentua.

   Ajatuksia ja tunteita voi harjoitella tunnistamaan ja hyväksymään. Tällöin emme yritä kieltää, vastustaa, muuttaa tai liioitella tunteita. Tällainen suhtautuminen auttaa saamaan tunteisiin etäisyyttä. Kun olemme läsnä hyväksyvästi ja tietoisesti, voimme hyväksyä ajatukset ja tunteet sellaisina kuin ne ovat.

Miten itselle voi osoittaa myötätuntoa?

Näiden kolmen askeleen avulla voit osoittaa itsellesi myötätuntoa, kun olet vaikeassa tilanteessa:

1. Huomaa, miltä sinusta tuntuu ja mitä ajattelet. Älä yritä muuttaa mitään tunteita tai ajatuksia. Tämä liittyy yllä mainittuun mindfulnessiin, eli hyväksyvään ja tietoiseen läsnäoloon.

2. Huomaa, että muutkin voisivat ajatella tai tuntea samalla tavalla, jos olisivat samassa tilanteessa kuin sinä. Tämä liittyy yllä mainittuun kokemukseen yhteisestä ihmisyydestä.

3. Osoita itseäsi kohtaan samanlaista lempeyttä kuin osoittaisit läheisellesi. Tämä liittyy yllä mainittuun ystävällisyyteen itseä kohtaan.