

Räjähdyksvaara: Bonusmateriaali: Itsesäätely ja itsemyötätunto

Vaikka meillä olisi todella hyvä itsesäätelykyky, taito ennakoida ja hyviä harjoituksia, kukaan ei ole robotti. Tulee hetkiä kun epäonnistumme, emmekä pysty säätelemään tunteitamme tai toimintaamme. Näissä kohdissa on tärkeää, että emme jää kantamaan epäonnistumista mukanaamme, vaan käsittelemme sen samalla tavalla kuin tunteet. Itsensä ruoskiminen ja moittiminen tapahtuneesta, ei saa meitä seuraavalla kerralla toimimaan toisin, vaan todennäköisesti vain lisää taakkaamme. Taakan alla meidän on vielä vaikeampi säädellä toimintaamme ja sama voi toistua ihan vain sen takia, että emme ole hyväksyneet ja käsitelleet aiemmin tapahtunutta. Meillä voi olla myös epärealistiset tavoitteet siitä, että emme ikinä menettäisi malttia tai toimintamme pysyisi aina täysin säädeltynä. Tällainen täydellisyyden tavoittelu usein vain lisää paineita ja syyllisyyden tunteita niissä kohdissa, kun emme onnistu.

Epäonnistumisilla on paha tapa ketjuttua ja toistua sen takia, että epäonnistumiset vaikuttavat minäpystyvyyteen ja uskomme itseemme sekä taitoihimme laskee. Se mitä ajattelemme itsestämme ja mahdollisuuksista onnistua, vaikuttaa tilanteeseen paljon. Jos meitä painaa edellinen epäonnistuminen, pelko ohjaa toimintaamme. Meillä on jo pohjalla kuormittavia tunteita ja tunteiden epätasapainoa.

Siksi epäonnistumisten kohdalla on tärkeää, että otamme käyttöön itsemyötätunnon työkalut. Näin voimme purkaa tapahtuneen ja aloittaa niin sanotusti puhtaalta pöydältä.

Itsemyötätunto

Myötätunto on tunne, mutta samalla myös teko. Se koostuu kolmesta T:stä. Se voi tulla esiin esimerkiksi seuraavanlaisessa tilanteessa:

Kun näemme toisen itkevän meille syntyy tietoisuus tilanteesta eli havaitsemme, että toisella on surun tunteita ja tilanne vaatii toimintaa.

Seuraavaksi meille muodostuu tunneyhteys toiseen. Koemme sympatiaa ja meille syntyy halua toimia toisen puolesta.

Kolmanneksi tulee toiminta. Haluamme tehdä konkreettisia tekoja toisen olon helpottamiseksi. Voimme esimerkiksi mennä toisen luokse, lohduttaa ja ojentaa nenäliina.

Itsemyötätunnossa toteutamme samaa myötätuntoa itseämme kuin muita kohtaan. Lievennämme omaa kärsimystä. Se tarvitsee neljää asiaa toteutuakseen.

Ensiksi olemme tietoisia siitä, että kärsimme. Meillä on kyky havainnoida tunteitamme ja hyväksyä ne. Luonnollisesti usein käännyimme pois vaikeista asioista, mutta tässä kohtaa meidän tulisi toimia päinvastoin. Sallimme tunteiden tulla, on se sitten surua, pettymystä tai muita vaikeita tunteita. Se aiheuttaa varmasti kehon reaktioita, joko kyneleitä, painon tunnetta rinnassa tai epämukavaa oloa. Ajatuksin voimme kuitenkin ohjata itseämme siihen, että tunteet tulevat ja menevät. Tämäkin olotila menee aikanaan ohi.

Toiseksi koemme jaettua ihmisyyttä. Emme häpeä tai nolostele virheitämme, vaan tiedostamme, että jokainen ihminen tekee virheitä ja kokee vastoinkäymisiä. Kukaan meistä ei ole täydellinen ja kenenkään elämä ei ole aina onnea täynnä.

Kolmanneksi osoitamme itseämme kohtaan ystävällisyyttä ja sanoin sekä teoin lievitämme vaikeaa oloamme. Voimme puhua itsellemme kauniisti, lohduttaa itseämme tai pitää itsestämme huolta konkreettisoin keinoin.

Neljänneksi tuomitsemisen sijaan osoitamme itsellemme hyvyyttä. Ansaitseen tämän ystävällisyyden ja lempeyden myös itse. Olen arvokas ja rakastettu virheistäni huolimatta.

Itsemyötätunto on osa tunnetaitoja

Itsemyötätunto auttaa hyväksymään ja kokemaan tunteita. Silloin olemme kosketuksissa itseemme. Se auttaa meitä olemaan avoimia tunteistamme. Emme piilota tai tukahduta tunteita, koska ajattelemme, että kaikilla on samoja tunnekokemuksia. Kun käsittelemme tunteen, ne eivät pakkaudu ja vie uuteen tunnekuuhuun. Tunnekuuhun jälkeen, emme jää vatvomaan menneitä ja ”kantamaan” tapahtunutta mukanaamme, joka lisäisi kuormitustamme.

Itsemyötätunnon opettaminen lapselle

Lapsi oppii itsemyötätuntoa meidän myötätunnon kautta. Kun olemme myötätuntoisia, se muuttuu lapsen itsemyötätunnoksi. Kun lasta ymmärretään ja lohdutetaan vaikeina aikoina sekä autetaan vaikeiden tunteiden kanssa, muuttuu lempeä ulkoinen ääni lapsen lempeäksi sisäiseksi ääneksi. Samoin kun virheiden ja epäonnistumisten kohdalla, kun toimimme empaattisesti ja ymmärtäen, ei lapsi pelkää virheitä.

Muutos vie aikaa

On hyvä pitää mielessä, että muutos vie aikaa. Tiedon siirtyminen taidoksi ei ole päivien, viikkojen, edes kuukausien vaan usein vuosien hienovarainen työ. Jos meillä on esimerkiksi hyvin vaativa ja moittiva sisäinen ääni, joka on jo ehtinyt vuosikymmeniä puhua meille, ei sitä hiljennetä hetkessä. Usein tämä tapahtuu pikkuhiljaa pitkällä aikavälillä ja näin tulokset ovat myös pysyvämpiä. Mitään intensiivikurssia itsemyötätuntoon ei ole, vaan pysyvät muutokset saadaan pitkän aikavälin harjoittelulla. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että pitää tehdä harjoituksia paljon ja uupumukseen asti, vaan parhaiten ne toimivat pieninä paloina osana arkea.

Ensimmäinen askel voi olla se, että huomaat moittivan sisäisen äänesi ja päätät pysäyttää sen. Jo tämä on erittäin tärkeä askel. Voimme rutiininomaisesti puhua itsellemme todella ikävästi, melkein pä huomaamattamme. Kun huomaamme asian ja tulemme tietoisiksi siitä, voimme tehdä muutoksia. Tämä kohta saatetaan joskus tulkita väärin epäonnistumiseksi. Kun olemme päättäneet olevamme itseämme kohtaan lempeämpiä ja tehdä itsemyötätuntoharjoituksia, voi tuntua hassulta, että yhtäkkiä kuulee moittivan äänen päässään koko ajan. Tämä on kuitenkin edistysaskel ja ei tarkoita, että olisi epäonnistunut tai itsemyötätuntoharjoitukset eivät toimisi, vaan olet vain tietoisempi omista pään sisäisistä ajatuksista.

Siirtymän sietäminen

Vaikeinta on usein olla tiedon ja taidon välimaastossa. Tiedät, miten tulisi toimia. Sinulla on mahdollisesti välineitä myös harjoitteluun, mutta vielä ei olla maalissa. Tunnetaitojen ja itsemyötätunnon harjoittelu on maraton, joten asennoidu siihen pitkän matkan työskentelynä ja näin et luovuta kesken kaiken.