

Itsemyötätunto



Anu Kangasniemi
PsT, terveystieteiden erikoispsykologi, LitM
Johtava asiantuntija, Likes



Itsemyötätunto on taito, jota voi opetella

- **Itsemyötätunto = myötätunto ja armollisuus itseä kohtaan (engl. self-compassion)**
- **Armollista suhtautumista ja myötätuntoa omaa itseä ja omia kokemuksia kohtaan erityisesti silloin, kun on vaikeaa**
- **Halua, aikomusta ja kykyä lievittää tuntemaansa pahaa oloa erilaisin keinoin**



Puhu itsellesi samoin kuin puhuisit hyvälle ystävällesi, kun koet pettymystä, epäonnistumisen tunteita tai kohtaat hankalia tilanteita.

Harjoitus:
**Pysähdy hetkeksi oman
itsesi äärelle. Mitä tunteita
on läsnä? Anna tilaa
kaikille tunteille ja kysy,
mitä tuo tunne sinulle
kertoo? Mitä tarvitset
tänään?**

Itsemyötätunto koostuu kolmesta tekijästä

- 1. Ystävällisyydestä itseä kohtaan. Kannustamme ja rohkaisemme itseämme. Vaikeina hetkinä kohtelemme itseämme ystävällisesti ja rakentavasti tuomitsemisen tai sättämisen sijaan.**
- 2. Jaetusta ihmisyydestä. Haavoittuvuus, virheiden teko ja kärsimys ovat osa kaikkien elämää. Kukaan ei ole täydellinen. Ihmisenä oleminen tarkoittaa epätäydellisyyttä.**
- 3. Tietoisesta läsnäolosta. Kohtaamme myös vaikeat tunteet ja kärsimyksen. Emme vähättele tai liioittele niitä.**

Itsemyötätunto kannattelee hyvinvointia ja tukee terveyttä

- Positiivisesti yhteydessä onnellisuuteen, optimismiin, tyytyväisyyteen elämää kohtaan, kehon arvostamiseen, koettuun pätevyyden tunteeseen ja sisäiseen motivaatioon.
- Korkea itsemyötätunto yhteydessä terveyttä edistävään käyttäytymisen valintoihin mm. fyysiseen aktiivisuuteen.



Itsemyötätunto vahvistaa sisäistä motivaatiota, tukee itsestä huolehtimista ja fyysisen aktiivisuuden valintoja ja helpottaa liikkumiseen liittyvissä takaiskuissa.

Itsemyötätunto suojelee uupumukselta

- Usein arjessa voi tuntua siltä, että itseltä on vaadittava koko ajan enemmän ja epäonnistumisiin ei ole varaa. Täytyisi olla jotenkin erityinen tai ainakin keskivertoa parempi.
- Täydellisyyden tavoittelu ja liikavaativuus ovat riskejä hyvinvoinnin näkökulmasta. Pitkään jatkuessaan liiallinen ponnistelu voi altistaa uupumukselle, masennukselle tai ahdistukselle.



Itsemyötätunto on liikavaativuuden, armottomuuden ja perfektionismin vastavoima. Se ehkäisee myös loppuun palamista.

**Harjoitus:
Tarmoa tavoitteisiin -
Myötätuntoisesti kohti
itselle tärkeitä
tavoitteita
ks. Kangasniemi 2021**

**Viittausohje esitykseen: Kangasniemi,
A. 2023. Iloliike-koulutuskokonaisuus:
Itsemyötätunto.**



Lähteet

Grandell, R. 2015 Itsemyötätunto. Tammi.

Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteesta tavaksi. Kirjapaja.

Kangasniemi, A. 2021. Hyvinvointia vertaistoiminnan avulla. Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 369. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö, Likes.

file:///C:/Users/KANGA1/Downloads/Hyvinvointitutor_Kouluttajan-kasikirja-saavutettava_1%20(5).pdf

Neff, K. D. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2, 85-102.

<https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>