



Työnohjaaja kanavanvartijana

# MYÖTÄTUNTO MUITA JA ITSEÄ KOHTAAN ANTAA VOIMAA

Myötäelämisen tarve korostuu sodan ja erilaisten globaalien uhkien varjossa. Jotta jaksaa auttaa ja kulkea rinnalla niin työnohjaajana kuin lähimmäisenä, myötätuntoa pitäisi osoittaa myös itselleen. Se on kuitenkin haastavinta. Mitä asialle voi tehdä?

**”RAKASTA  
LÄHIMMÄISTÄSI  
NIIN KUIN ITSEÄSI.”**

**G**lobaalit uhat pysäyttävät ja saavat murehtimaan. Silmät sulkemalla välttää usein vaikeita asioita. Se on itsensä suojaamista, ei halua unohtaa uhkia tai halua hyväksyä pahoja asioita. Niin silmien sulkeminen kuin liika jumittuminen asian ympärille ahdistaa, uuvuttaa ja herättää ärtymystä. Näitä vahvoja tunteita on hyvä avata ja käsitellä toisten kanssa; keskustelut vahvistavat turvallisuuden tunnetta, lisäävät myötätuntoa ja tyyntyttävät.

Myötätunto auttaa ymmärtämään uhanalaisten asemaa, saa tekemään hyviä tekoja ja auttamaan. Vahva hyvän tekemisen tunne lisää valmiutta suojella myös omaa itseä vastaavilta uhilta. Tarvitaan ripaus itsemyötätuntoa antamaan lohdutusta ja ymmärrystä sekä rohkeutta toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Myötätunto ja itsemyötätunto kulkevat näin käsi kädessä.

Myötätuntoa on auttaa ja asettua toisen ihmisen asemaan tietoisuuden, tunteen ja toiminnan tasolla. Tämä monikerroksinen ja monimuotoinen mielen tapahtuma liittyy omaan kokemukseen olla rakastettu ja huolehditu. Samaa kokemukseen ovat oikeutettuja myös muut. Myötätuntoista vuorovai-  
kutusta vaaditaan lähes jokaisessa ammatissa, työyhteisössä ja myös johta-

misessa. Auttaminen, tuen antaminen ja rinnalla kulkeminen edistävät myös ihmisen omaa terveyttä, työssä viihtymistä ja työn tuloksia.

Kaikkein haastavinta on osoittaa myötätuntoa itselle. Se lähtee oman mielen toiminnan ymmärtämisestä. Kun ymmärtää itseään paremmin, on myötätuntoisempi itseään kohtaan. Tarvitaan avoin, ei-arvosteleva asenne omaa riittämättömyyttä ja epäonnistumisia kohtaan.

Itsemyötätunto on omien tunteiden tietoista hyväksymistä ilman välttelyä tai ylianalysointia. Se on ystävällisyyttä itsekriittisyyden ja itsen rankaisemisen sijaan. Inhimillistä ymmärrystä siitä, että epäonnistuminen on normaalia ja jaettua, ei eristäytynyt kokemus.

Itseen kohdistuva myötätunto liittyy kykyyn tasapainottaa ja vahvistaa omia tunteita sekä reflektoida erityisesti emotionaalisia kokemuksia, ovat ne sitten hyviä tai huonoja. Itsemyötätunto auttaa hyväksymään vaikeat asiat ja tunnistamaan omat tarpeet sekä huolehtimaan itsestä.

**SUOJAUSVALMIUS PANEE  
MUREHTIMAAN**

Evoluution myötä ihmiselle on kehittynyt erilaisia mielen valmiuksia suojaamaan vaaroilta ja epämiellyttäviltä asioilta. Ihminen tekee helposti yleisiä johtopäätöksiä ja tulkitsee asioita mustavalkoisesti silloin, kun suojavalmius ohjaa huomion vaaroihin ja ongelmiin ja rajaa kaiken muun ympärillä olevan olennaisen tiedon. Voimakas suojavalmius panee murehtimaan ja vatvomaan asioita.

Myötätuntovalmiudessa ihminen puolestaan havaitsee turvallisuuden merkit ja rauhoittuu. Huomio kohdistuu samalla muuhunkin kuin vain ukaan, jolloin on edellytyksiä ratkaista ongelma paremmin, hyväksyä asiat ja tehdä itselle tärkeitä asioita.

Itsemyötätuntoon ja myötätuntoon liittyy aina vahvoja tunteita ja tunne-elämyksiä. Suojavalmius nostaa esiin ahdistusta, pelkoa, vihaa, surua, syyllisyyttä ja häpeää. Myötätuntovalmiudessa keskeisiä tunnetiloja ovat turvallisuus, myötätunto, tyyneys ja tyytyväisyys.

### **AVUKSI UTELIAISUUS OHJATTAVAA KOHTAAN**

Työnohjauksessa tunteiden ilmaiseminen, nostaminen esiin ja työstäminen vaatii rohkeutta, avoimuutta ja osallistujien keskinäistä luottamusta.

Itsemyötätunnon syövereissä olevien, usein käsittelemättömien ja vaikeiden kokemusten esiin nostaminen edellyttää uteliaisuutta. Se kohdistuu niin ohjattavan tavoitteisiin kuin sanoihin, ilmeisiin, eleisiin ja koko olemukseen. Uteliaisuus nostaa ohjattavan erilaiset näkökulmat ja vaihtoehdot herkemmin esiin. Halu oppia tuntemaan ohjattava syvemmin suuntaa uteliaisuuden itsestä ulospäin.

Uteliaisuus vaatii sietämään stressiä, mikä syntyy, kun tutkii odottamatomia, monimutkaisia tai epämääräisiä ahdistusta ja hämmennystä tuottavia tekijöitä. Uteliaisuus ei ole kohteen arvottamista vaan läsnäoloa sille, mitä havaitsemme sekä tilan luomista vuorovaikutukselle. Näin päästään syvemmälle itsemyötätunnon kysymyksiin.

### **ITSEKRIITTISYDELLÄ ON RAJANSA**

Itsekritiikki on inhimillistä. Kriittisyys itseä kohtaan voi altistaa sosiaalisten tilanteiden pelolle ja masennukselle sekä heikentää kykyä tulla toimeen stressitilanteissa. Itsen syyllistäminen on haitallista itsekritiikkiä.

Toisaalta kriittinen ajattelu auttaa oppimaan virheistä ja kehittämään asioita monipuolisesti. Sen on kuitenkin oltava sävyiltään rakentavaa, toivoa ja ideoita antavaa jostain paremmasta

## **MITEN VAHVISTAA ITSEMYÖTÄTUNTOA**

- Aseta itsesi toisen asemaan, mutta päästä irti ajoissa.
- Älä kapeuta ajatteluasi asioita pyörittelemällä, vaan vaihda näkökulmaa tai pyydä kollegan näkemystä asiaan. Älä jää yksin, ole dialogissa ympäristösi kanssa.
- Anna uteliaisuudelle ja luovuudelle tilaa. Ole utelias myös itseäsi kohtaan.
- Ole rehellinen itsellesi.
- Altista itsesi arvioinnille ja palautteen vastaanottamiselle, mutta älä ole liian kriittinen.
- Välitä itsestäsi, pysähdy tietoisesti tähän hetkeen.
- Älä luovuta liian helposti, käytä kaikkia aistejasi.
- Muista, että riittävän hyvä riittää.

## **TUNTEET PINTAAN TYÖNOHJAUKSESSA**

Tunne-elämyksiä voi auttaa työnohjauksessa vaikka seuraavilla kysymyksillä, ellei niitä synny spontaanisti:

- Mitä asioita arvioit itsessäsi kriittisesti?
- Miten suhtaudut omiin virheisiin ja puutteisiin?
- Millaisia tunteita kriittisyys herättää sinussa?
- Motivoiko vai masentaako kriittisyytesi sinua?
- Miten helposti menet mukaan vaikeisiin tilanteisiin?
- Miten vahvasti vertailet itseäsi ja toimintaasi muiden tekemisiin?

**TARVITAAN RIPAUS  
ITSEMYÖTÄTUNTOA  
ANTAMAAN  
LOHDUTUSTA JA  
YMMÄRRYSTÄ SEKÄ  
ROHKEUTTA TOIMIA  
PARHAALLA  
MAHDOLLISELLA  
TAVALLA.**

toisintekemisestä. Vaatii työtä päästä eroon itsensä arvottamisesta ja täydellisyyteen pyrkimisestä. Tilalle tarvitaan ystävällisyyttä itseä kohtaan. Itsekritiikki on mahdollista muuttaa, kun tiedostaa sen.

Hyvä itsetunto on tärkeää. Sen ylenpalttinen tavoittelu saattaa kuitenkin johtaa itsekeskeisyyteen, narsistiseen ajatteluun, itselle oikeutettuun vihaan ja syrjintään. Huonolla itsetunnolla varustettu yksilö voi rakentaa ympärilleen superihmisen kuoren. Kuori estää ottamasta apua vastaan ja tunnistamasta omaa uupumista. Samalla se rajaa luovuutta ja rohkeutta toimia rehellisesti itseä ja muita kohtaan. Kun on hyvä itsetunto, on myös voimavaroja suojata itseä ja on henkisiä resursseja säilyttää rajat. Silloin ei yritä miellyttää muita, vaan hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Hyvän itsetunnon tavoittelun vaihtoehtona on myötätunto itseä kohtaan. Se suojaa itsekritiikiltä, mutta ei tuo esiin tarvetta olla muita parempi.

Myötätuntuupumus ja stressitilan- teet niin työelämässä kuin henkilökoh-

taisessa elämässä voivat laukaista to- taalisen työuupumuksen. Myös puuteelliset irrottautumistaidot vaikeista työtilanteista ja tyytymättömyys työhön niukentavat henkisiä voimavaroja ja työmotivaatiota. Erityisesti auttamis- työssä, kuten sosiaali- ja terveyden- huollossa ja opetustyössä työskentele- vät ovat paineen alla.

Myötätuntuupumus ja työn koke- minen kuormittavana liittyy vahvasti myös persoonallisuuteen ja tempera- menttiin. Näistä erityisesti sensivertit (erityisherät, HSP) reagoivat vastaan- ottavaisuudellaan ja tarkkuudellaan hy- vin vahvasti tunteisiin. He myös kuor- mittuvat intuitioherkkyytensä vuoksi työelämän erilaisissa tilanteissa.

Itsemyötätunnon kanssa työskente- ly lisää mielenrauhaa sekä vahvistaa luottamusta kohdata vastoinkäymisiä ja rohkeutta tarttua asioihin, jotka ovat tärkeitä itselle. Se vapauttaa luovuutta ja tapaa elää sekä vahvistaa tyytyväisyy- den tunnetta ja onnellisuutta.

## **TYÖNOHJAUKSEN HAASTEELLISET YLLÄTYKSET**

Työnohjaajalle haasteita ja kriisejäkin voivat aiheuttaa esiin nostetut työläät työyhteisötilanteet, vaativat ohjattavat ja epäonnistuneet, niin sanotut pieleen menneet ohjaukset. Ohjaaja voi jäädä pohtimaan äkillisesti lopetettua työn- ohjausta tai epämääräisen arvioinnin merkitystä omasta toiminnastaan. Oh- jattavana voi olla myös ihminen, joka imee valtavasti energiaa, täyttää koko tilan korostamalla itseään tai nostaa esiin työyhteisönsä muiden jäsenten heikkouksia. Näiden tilanteiden jälkeen työnohjaajan tunnetila voi olla hyvinkin harmistunut ja turhautunut. Empaatti- selle ja myötämieliselle vuorovaikutuk- selle ei ole helppo löytää tietä. Oma itsemyötätuntokin on koetuksella, jos läsnä on vahva epävarmuuden ja epä- onnistumisen tunne.

## MYÖTÄTUNTO ON TAITO

Lempeyttä itseä ja toisia kohtaan voi harjoitella. Kriittisestä sisäisestä puheesta ja pinttyneistä ajattelutavoista voi oppia pois ja vähitellen treenin kautta korvata niitä myötätuntoisilla ajatuksilla.

Tässä harjoituksia, joita voit kokeilla itse tai tehdä asiakkaiden kanssa.

### HARJOITUS:

#### MYÖTÄTUNTOINEN MUISTO

Voit vain ajatella harjoituksen läpi tai kertoa sen tuomat ajatukset toiselle tai kirjoittaa ne ylös.

1. Hengitä hetki rauhallisesti sisään ja ulos. Ota tavallista pidempi sisään hengitys nenän kautta ja puhalla suun kautta pitkä uloshengitys. Tee näin muutamia kertoja. Jatka sitten tavallista, rauhallista hengitystä.
2. Palauta mieleesi muisto siitä, kun joku suhtautui sinuun myötätuntoisesti. Se voi olla kuka vain. Vanhempasi? Ystäväsi? Työkaverisi? Naapurisi? Lemmikkieläimesi? Kaupan kassahenkilö?
3. Kun saat muiston mieleesi, pysähdy siihen tarkemmin. Mitä oli tapahtunut? Missä olit? Keiden kanssa? Miten tämä myötätuntoinen henkilö suhtautui sinuun? Mitä hän teki tai sanoi? Millaisella äänensävyllä hän puhui? Millä tavalla hän katsoi sinua? Miltä sinusta silloin tuntui?
4. Mitä ajatuksia ja tunteita sinussa herää, kun muistelet tilannetta nyt? Millaisia ajatuksia kuulet mielessäsi? Miltä kehossasi tuntuu?
5. Kun olet valmis, voit päästää muistosta irti ja hengittää taas muutaman kerran syvään: nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

LÄHDE: Grandell, R. 2015 Itsemyötätunto. Tammi.

### HARJOITUS:

#### REFLEKTIOHARJOITUS - ITSEN NÄKEMINEN TOISEN NÄKÖKULMASTA

1. Palauta mieleesi jokin sinulle hankala ihminen, tilanne tai asia.
2. Mieti ja kirjaa ylös tai käy keskusteluna jonkun kanssa: Mitä olet saanut tältä hankalalta ihmiseltä, tilanteelta tai asialta? Mitä kaikkea se on tuonut elämääsi?
3. Mieti edelleen, mitä kaikkea olet antanut tälle ihmiselle, asialle tai tilanteelle.
4. Millaisia ongelmia tai hankaluuksia olet aiheuttanut tälle henkilölle, asialle tai tilanteelle?
5. Vältä analysointia tai toiveiden pohtimista, vaan pyri toteamaan faktat: mitä tapahtui ja mitä siitä seurasi?
6. Lopuksi sanoita vielä, mitä tämä pohdinta ehkä opetti sinulle.

LÄHDE: Luukkonen M. 2020. Buddhan hipaisu – harjoituksia hereilläoloon. Atena Kustannus.

## ITSEMYÖTÄTUNTO LÄHTEE OMAN MIELEN TOIMINNAN YMMÄRTÄMISESTÄ.

Työnohjaajana onnistuminen edellyttää avointa asennetta ja joustavaa ohjattavien erilaisten, ohjaajan omasta ajattelutavasta poikkeavien näkökulmien käsittelyä. Hereillä olo omista ja ohjattavien itsemyötätuntoon liittyvistä kysymyksistä auttaa haastavissa tilanteissa. Kokemuksen tunnistaminen ”tässä ja nyt” sekä sen hyväksyminen auttavat vastaamaan tilanteisiin ymmärryksellä ja lempeydellä, myötätunnolla. Omaa psykologista turvallisuutta voi varmistaa siten, ettei uppoudu liikaa ohjattavan ahdistukseen tai pahaan oloon vaan toimii ainoastaan peilinä ja luottamuksen kohteena.

### OLENKO MINÄ TARPEEKSI?

Riittämättömyyden tunne voi olla olenainen osa minäkäsitystä. Voi pelottaa pitää itseään arvokkaana ja merkityksellisenä. Taustalla kummittelee usein paremmuuden pelko kilpailuhenkissä kulttuurissa: yksilön täytyy kokea itsensä erityiseksi ja keskivertoa paremmaksi, jotta voi olla tyytyväinen itseensä. Jokainen haluaa menestystä, koska kaipaa hyväksyntää ja arvostusta. Itsenä määrittelystä ja keskinäisestä vertai-

lusta tulee luopua. Myötätuntoinen suhtautuminen itseän ei tarkoita, etteikö voisi olla kunnianhimoinen ja pyrkiä riittävään menestykseen myös työnohjaajana. Merkityksellisyyden tunne antaa puhtia, energiaa ja mielekkyyttä toimintaan.

Itsemyötätunnolla on suojaava vaikutus, joten siksi sen vahvistamista voidaan pitää kestäväenä tapana tukea työhyvinvointia ja ennaltaehkäistä työuupumusta myös työnohjaajaksessa. ●●

LÄHTEITÄ: Bergman, M. (2022). Uteliaisuus. Opas työn, johtamisen ja muutoksen supervoimaan. Basam Books.  
● Grandell, R. (2015). Itsemyötätunto. Tammi. ● Grandell, R. (2018). Irti itsekritiikistä. Löydä terve suhde itseesi. Tammi. ● Neff, K. (2016). Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Helsinki: Viisas Elämä. ● Nissinen, L. (2007). Auttamisen rajoilla. Myötätuntouppumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita Publishing. ● Ollila S. & Kujala A. (2020). Moninaisuus työelämässä ja johtamisessa – erityisherät persoonat työssä. Hallinnon Tutkimus 2/2020, 90–102. ● Paakkanen, M. (2022). Empatian voima työssä. Helsinki: WSOY. ● Postareff, L., Lahdenperä, J., Virtanen, V. (2021). The role of self-compassion in teachers' psychological well-being in face-to-face and online teaching during COVID-19. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 23 (3), 13–27. ● Saarinen, R. (2017). Oppi luottamuksesta. Helsinki: Gaudeamus Oy.