

Näe ja opi vahvuutesi!

Itsemyötä- tunnosta voimaa



Kohti itsemyyötätuntoa

Kun matkaamme kohti itsemyyötätuntoa, on hyvä miettiä ensin, mitä myötätunto on?

- Rinnalla kulkemista?
- Kohtaamista arvioimatta ja hyväksyvästi?
- Ystävällistä suhtautumista?
- Mahdollisuutta olla kokonainen ihminen?

Myötätunto on kaikkia edellä mainittuja asioita ja paljon muutakin. Se on arjen pieniä hymyjä ja ymmärtäviä katseita, joita saamme ja jaamme kohdatessamme muita ihmisiä ja heidän tilanteitaan. Myötätunto toisia kohtaan rakentaa myös itsemyyötätuntoa, jota tarvitsemme sisäisen eheyden kokemukseen.



Voimavarojen ammentaminen läheissuhteista

Omien voimavarojemme lisäksi myös ympärillämme olevat voimavarat ja läheisten tuki auttavat rakentamaan sitä kokonaisvaltaista voimavaran-
toa, joka auttaa sisäisen vahvuuden ja pärjäämisen kokemuksen muo-
dostumisessa.

Oman osaamisen tunnistaminen, mutta myös sen käyttäminen on osa sisäisen vahvuutemme rakennuspalikoista.

Mieti joku vaikea hetki tai ajanjakso elämässäsi ja listaa muistiin viisi asiaa, jotka tukivat sinua näissä tilanteissa, mitä teit ja mikä auttoi sinua eteenpäin.

Huomasitko, sinulla on jo olemassa voimavaroja, joita voit käyttää jatkossakin.

Omaa sitkeyttä, sisua ja pystyvyyttä voi tunnistaa, kun palauttaa mieleensä kaiken sen, mistä on jo tähän mennessä selvinnyt.

*Opin uutta
tästäkin
haasteesta*

*Osasinkin hoitaa
asian ja hakea
apua*

*Se oli vaikeaa,
mutta minä
pärsäsin!*

*Tuntuu vaikealle,
mutta pystyn tähän,
otan haasteen
vastaan*

Voimavarojen vahvistaminen vaatii ymmärrystä arjen vaatimuksista ja erilaisista hallitsemisen keinoista. Elämän luonne on arvaamattomuus, mutta avoin ja myönteinen asenne opettaa suhtautumaan vaikeuksiin ymmärtäväisesti. Vaikeudet ja vastoinkäymiset kuuluvat elämään. Ne ovat kasvunpaikkoja, jotka kehittävät mielen joustavuutta ja ajattelun ketteryyttä sekä lisäävät kykyä ratkaista ongelmia.

***Onko asioita,
joista ennen et olisi selvinnyt,
mutta nyt selviätkin?
Osaatko ottaa apua vastaan?***



Itsemyötätunto on kyvykkyyttä

Itsemyötätunto vahvistaa yhteyttä omaan itseemme ja auttaa meitä kohtaamaan epäonnistumisia lannistumatta. Itsemyötätunto tukee sinnikkyyttä ja motivoi muutoksiin, lisää tyytyväisyyttä omaan arkeen ja elämään sekä antaa toivoa. Se luo uskoa kohdata rohkeasti uudet elämänpolullemme heitetyt haasteet.

Synnyttäminen sisäinen kyvykkyytemme muovautuu elämäkokemuksen myötä ja sen kehittäminen on elämänkaaren pituinen matka. Oma kyvykkyyttä voi tietoisesti kasvattaa. Kyvykkyyden kasvu on jatkuvasti kehittyvä ja muuttuva vuorovaikutusprosessi yksilön ja ympäristön välillä. Keskeistä on, miten ihminen osaa hyödyntää ja tunnistaa mahdollisuuksiaan kasvattaa omaa kyvykkyyden kokemustaan.

Itsemyötätunnon, kyvykkyyden ja joustavuuden vastakohtia ovat mm. lamaantuminen ja luovuttaminen. Lamaantumisen hetkellä muistuta itseäsi: epätäydellisyys on inhimillistä, se on jotain, mikä yhdistää meitä kaikkia.



Itsemyönteisen ajattelun haastavuus

Kun havainnoimme ja käsittelemme arjessamme kokemiamme myönteisiä tunteita, vahvistaa se kohtaamaan erilaisia vaikeuksia. Kielteiset tunteet puolestaan kapeuttavat ajatteluamme.

Ajattelun muutos ei tarkoita sitä, että ongelmamme poistuu, mutta kyky pysähtyä tarkastelemaan asiaa tai arjen haastetta hieman eri näkökulmasta auttaa näkemään voimavaroja itsessämme ja ympäristössämme.

Myönteistä ajattelua tarvitaan vaikeuksista selviämiseen, sillä vaikeudet voidaan nähdä joko haasteina, joita eteemme tulee ratkaistaviksi, tai esteinä, joiden ylittäminen on mahdotonta.

Myönteiset tunteet lisäävät ajattelun joustavuutta ja luovuutta!

Itsemyötätunto ei ole helppoa. Usein meidän on helpompi olla myötätuntoisia muita kuin itseämme kohtaan. Ystävien hädälle ja vaikeuksille osoitamme myötätuntoa ja pysähdymme kuuntelemaan niitä. Miksi emme osaa oman itsemme kohdalla toimia samoin? Ainakaan ilman, että aktiivisesti muistuttaisimme itseämme kyseisestä taidosta.



Itsemyötätunto on

- kykyä ottaa vastaan myötätuntoa
- kykyä hakea ja ottaa vastaan apua
- pyrkimystä kohdata muut ihmiset ennakkoluulottomasti
- kykyä olla arvottomatta muita
- kuuntelua, oman itsensä ja muiden
- pysähtymistä

Itsemyötätunto on armollisuutta itseään kohtaan.





Opasvihon voi maksutta ladata Omaishoitajaliiton sivuilta
www.omaishoitajat.fi



www.facebook.com/omaishoitajaliitto



www.instagram.com/omaishoitajat



Tekijät: Andrea Lorenz-Wende ja Marjo Ring

Lähteet:

Juote, M., Rasanen, L., Heimonen, SL. ja Björkqvist, T. 2018. **Pieni myötätunto-opas.** Ikäinstituutti.

Lipponen, K. 2020. **Resilienssi arjessa.** Duodecim.

Nyyti ry. www.nyyti.fi