



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

SALMINEN SIIRI

Itsemyötätuntainen luokanopettaja: läsnäoloon pohjautuvan itsemyötätunnon
soveltuvuus ala-asteen luokanopettajalle

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Intercultural Teacher Education
2016



Kasvatustieteiden tiedekunta
Faculty of Education

Tiivistelmä opinnäytetyöstä
Thesis abstract

Intercultural Teacher Education		Tekijä/Author Salminen Siiri	
Työn nimi/Title of thesis Läsnäoloon pohjautuvan itsemyötätunnon soveltuvuus ala-asteen luokanopettajalle			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Kandidaatintyö	Aika/Year Kesäkuu 2016	Sivumäärä/No. of pages 43
Tiivistelmä/Abstract <p>Kandidaatintutkielmani itsemyötätunnon soveltuvuudesta ala-koulun luokanopettajan ammattiin syventyy aiheeseen moniulotteisesti tietoisien läsnäolon kautta. Tietoinen läsnäolo on olennainen osa läsnäoloon pohjautuvaa itsemyötätuntoa, ja sen vuoksi perehdyn aluksi tietoisien läsnäolon historiaan, nykyisyyteen ja ajankohtaisuuteen – tämän kaiken voi peilata myös itsemyötätuntoon. Lähestyn itsemyötätuntoa teoreettisen perehtymisen lisäksi ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, tutkien sitä, miten itsemyötätunto ja tietoinen läsnäolo vaikuttavat aivoissa, terveydessä sekä tunteiden käsittelyssä. Vastatakseni tutkimuskysymykseeni ”miten läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto soveltuu ala-asteen luokanopettajalle?”, syvennyn luokanopettajan työhyvinvointiin henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisäksi, ja tuon esille lyhyesti myös oppilaiden näkökulmaa.</p> <p>Johtopäätökseni on, että läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto tieteellisesti todistettujen positiivisten vaikutusten kera soveltuu hyvin ala-asteen luokanopettajalle, joka on kiinnostunut edistämään hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti itsemyötätunnon periaatteiden mukaisesti: olemalla ystävällisempi itseänsä kohtaan, olemalla tietoisemmin läsnä, sekä tiedostamalla yhteinen ihmisyyden.</p>			

Asiasanat/Keywords Itsemyötätunto, tietoinen läsnäolo, mindfulness, ala-aste, luokanopettaja

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	2
2	TUTKIMUSMENETELMÄ- JA KYSYMYS	4
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	5
3.1	Mindfulness – tietoinen läsnäolo	5
3.1.1	Tietoisen läsnäolon historia	5
3.1.2	Mitä tietoinen läsnäolo on?	7
3.1.3	Tietoisen läsnäolon ajankohtaisuus ja kritiikki – mindfulness markkinahenkisenä muotituotteena?	10
3.2	Läsnäoloon pohjautuva itsemyötätuntotaito	12
3.2.1	Itsemyötätunnon historia	12
3.2.2	Mitä itsemyötätunto on?	13
3.2.3	Kolme pääkomponenttia – mindfulness läsnäoloon pohjautuvassa itsemyötätunnossa	16
3.3	Mindfulness, läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto ja positiiviset vaikutukset hyvinvointiin	18
3.3.1	Itsemyötätunto ja aivot – neuroplastisuus aivojen monimutkaisessa järjestelmässä	19
3.3.2	Itsemyötätunnon vaikutukset kokonaisvaltaiseen terveyteen	20
3.3.3	Tunteet, tunteiden hallinta ja itsemyötätunto	22
4	LÄSNÄOLOON POHJAUTUVAN ITSEMYÖTÄTUNTOTAIDON SOVELTUVUUS LUOKANOPETTAJALLE ALAKOULUMAAILMAAN	27
5	JOHTOPÄÄTÖKSET – Itsemyötätunto työkaluna luokanopettajalle	34
6	POHDINTA – Itsensä kanssa sovussa eläminen	37
	LÄHTEET	39

1 JOHDANTO

Läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto on ollut minulla käytössä tämän kandidaatintutkielman kirjoittamisen ajan. Tutkielmani teon parissa on ilmennyt paljon tunnetasoisia ylä- ja alamäkiä: onnistumisia sekä turhautumisia, ja etenkin negatiivisten, itsekriittisten tunteiden hallitsemiseen itsemyötätunto on osoittautunut erinomaiseksi. Tämän tutkielman aiheeseen perehtymisestä on siis jo minulle itselleni ollut suunnaton apu – toivon, että myös lukijalle.

Olen ollut kiinnostunut tietoisesta läsnäolosta jo pitkään, ja nyt luokanopettajaksi opiskellessani, olen paljon miettinyt sitä, miten tietoista läsnäoloa voi soveltaa koulumaailmaan, myös lasten elämää tukemaan. Kevään 2015 opetusharjoittelussani Vietnaminä näin ensimmäistä kertaa tietoisesta läsnäolon alakoulussa, integroituna jokaiseen koulupäivään. Soveltuvuus oli erinomainen, ja mindfulnessin positiiviset vaikutukset oppilaisiin näkyivät minulle, sekä myös koulun opettajat kehuivat käytäntöä. Onkin kiinnostavaa nähdä, miten tietoinen läsnäolo leviää globaalissa maailmassamme, ja on yltänyt koulumaailmaan jo Suomessakin.

Itsemyötätunnosta kuulin ensimmäisen kerran tammikuun 2016 lopussa, kun osallistuin opetushallituksen rahoittamalle Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämispalveluiden järjestämään ”Mindfulness opetuksessa ja ohjauksessa” –koulutukseen. Koulutuksen vetäjät, Mari Juote ja Leena Rasanen (2016), esittelivät meille tietoisesta läsnäolon ”sisaruksen”: itsemyötätuntotaidon. Mindfulnessia on tieteellisellä tasolla tutkittu jo vuosikymmeniä, mutta itsemyötätunto on akatemiaan vahvemmin esitelty vasta nyt lähiaikoina, 2000-luvun alussa.

Kiinnostuin välittömästi siitä, miten itsemyötätunto sopisi ala-asteelle luokanopettajan ammattiin ja siitä, miten itsemyötätunto soveltuu minulle, tulevalle luokanopettajalle. Luokanopettaja on vuoden jokaisena koulupäivänä vastuussa luokkansa oppilaiden kasvusta ja kehityksestä, sekä vastaa kaikesta siitä, mitä tekee – koen tuohon rooliin liittyen, että itsemyötätunto olisi tärkeä käyttö- ja ”apu”väline opettajalle. Luokanopettaja varmasti kohtaa vaikeita hetkiä päivittäin, jolloin negatiiviset ajatukset ja itsekritiikki valtaavat mielen. Siksi näkisinkin olennaisena esitellä itsemyötätunnon keinona, jota käyttämällä ja harjoittamalla myös opettaja voisi vahvemmin olla itsensä ystävä kuin vihollinen.

Olin alun perin ajatellut tekeväni kandidaatintutkielman tietoisesta läsnäolosta - mutta koska tarkoitus ei ole kirjoittaa uusiksi esimerkiksi kirjaa ”Mindfulness luokahuoneessa” (Fowelin, 2014), olikin onnenpotku kohdata tämä toinen tärkeä, länsimaissa vielä uudempi aihe itsemyötätunto. Suomeen itsemyötätunto on rantautunut vasta hiljattain ja sen soveltuvuutta

luokanopettajan ammattiin Suomessa ei ole tiettävästi vielä tutkittu – näin ollen tutkielmani on hyvin uusi ja ajankohtainen.

Tässä kirjallisuuskatsaukseen pohjautuvassa tutkielmassani tutkin sitä, miten itsemyötätunto näyttäytyisi soveltuvan alakoulumaailmaan luokanopettajalle. Koen, että tietoinen läsnäolo on uurtanut uraa myös itsemyötätunnolle meidän ”henkisen tyhjiön” (Kortelainen, Saari & Väänänen, 2014, 15) länsimaisessa yhteiskunnassa, ja koska tietoinen läsnäolo on yksi osa Kristin Neffin (2003) määrittelemää itsemyötätuntoa, aloitan tutkielmani teoreettisen viitekehyksen tietoisien läsnäolon tutkailulla. Sen jälkeen siirryn pohtimaan itsemyötätuntoa konseptina, minkä jälkeen kerron vielä tarkemmin tietoisien läsnäolon ja itsemyötätunnon vaikutuksista ihmiseen: aivoihin, terveyteen ja tunteisiin. Neljännessä osiossa pyrin vastaamaan tutkimuskysymykseeni, eli siihen, miten itsemyötätunto soveltuu ala-asteen luokanopettajalle, minkä jälkeen esittelen tiivistetysti johtopäätökseni. Loppupohdinnassa kokoan tutkielmani yhteen, ja toivon, että lukijalle muodostuu kokonaisvaltainen katsaus tähän uuteen, laajaan, sekä tärkeään itsemyötätunnon aiheeseen.

2 TUTKIMUSMENETELMÄ- JA KYSYMYS

Tämä tutkielmani itsemyötätunnosta on kirjallisuuskatsaus, eli ”tutkimus tutkimuksesta” (Salminen, 2011, 4), minkä yksi tavoite on Baumeisterin ja Learyn (1997 teoksessa Salminen, 2011, 3) mukaan rakentaa kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta. Tässä tutkielmassani rakennan kuvaa ja kokonaisuutta tietoisesta läsnäolosta ja itsemyötätunnosta, jonka yksi osa-alue tietoinen läsnäolo on (Neff, 2003). Käytän otsikkona Neffin ja Germerin itsemyötätunnon ohjelman nimitystä ”läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto”, sillä se kuvastaa parhaiten tietoisien läsnäolon olennaisuutta itsemyötätuntotaidossa.

Tarkemmin ottaen tutkielmani on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa laaja-alaisesti kuvailaan tutkittavaa ilmiötä (Salminen, 2011, 6). Tutkimuskysymykseni on:

Miten läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto soveltuu ala-asteen luokanopettajalle?

Pyrin siis vastaamaan laajan teoreettisen viitekehyksen pohjalta, sekä opettajan työhyvinvointiin perehtymällä mahdollisimman monipuolisesti siihen, miten itsemyötätunto löytäisi paikkansa ala-asteen luokanopettajan arjesta ja elämästä. Tutkimukseni pureutuu myös siihen, miksi juuri luokanopettaja hyötyisi itsemyötätunnosta.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoreettinen viitekehys tässä tutkielmassa koostuu kolmesta eri osasta ja niiden alaosista. Ensimmäisessä osassa esittelen tietoisien läsnäolon: sen historian, olemuksen sekä ajankoh-
taisuuden. Toisessa osassa tutkin läsnäoloon pohjautuvaa itsemyötätuntoa sen historian,
määritelmien ja tietoisien läsnäolon kautta. Viimeisessä, eli kolmannessa osassa, tutkin itse-
myötätunnon ja sen komponentin mindfulnessin kokonaisvaltaisia vaikutuksia ihmiseen.

3.1 Mindfulness – tietoinen läsnäolo

Termit mindfulness, tietoinen läsnäolo ja tietoisuustaito ovat synonyymeja. Mindfulnessia
kutsutaan suomeksi käsitteillä tietoinen läsnäolo tai tietoisuustaito (Kortelainen ym., 2014;
Väänänen, 2014) ja mindfulness kirjallisuus on täynnä eri termejä (Nilsonne, 2014, 8). Tässä
tutkielmassa käytän rinnakkain termejä mindfulness ja tietoinen läsnäolo.

3.1.1 Tietoisien läsnäolon historia

Haluan heti aluksi muistuttaa samasta kuin Hickey (2010, teoksessa Kortelainen ym. 2014),
että mindfulnessista puhuttaessa on tärkeää pitää mielessä sen historialliset ja kulttuuriset
juuret, sillä nykypäivänä mindfulness-menetelmiä käsitellään useimmin vain psykologisessa
tai lääketieteellisessä viitekehyksessä. Tämän vuoksi heti ensimmäisenä kerron mindfules-
sin historiasta, ja lukiessaan tätä tutkielmaa, voi pohtia myös sitä, kuinka mindfulness mitä
ilmeisimmin on uurtanut uraa länsimaihin myös itsemyötätunnolle.

Historiallisesti mindfulness-käsitteen jäljet ovat Intiassa, missä on jo hyvin pitkään tiedos-
tettu kehotietoisuuden ja mielen rauhoittumisen välinen yhteys (Kortelainen ym., 2014;
Smith, 2005, 17). Mindfulness onkin pohjimmiltaan hyvin vanha buddhalainen harjoitus, ja
sen harjoittamista on kutsuttu buddhalaisen meditaation ytimeksi. Tietoinen läsnäolo on
tuotu nykypäivään, koska sillä on ”paljon annettavaa nykyihmiselle”. (Kabat-Zinn, 2004,
21-22; Kortelainen ym., 2014)

Nykypäivään kehitetyt menetelmät, joilla on mindfulness-perusta, pohjautuvat buddhalaisen
meditaation kahdeksanosaisen polun seitsemänteen askeleeseen, mitä kutsutaan termillä
”sati”, joka englanniksi käännettynä on ”mindfulness” (Kortelainen ym., 2014; Brown, Ryan
& Creswell, 2007). Sati on palinkielinen termi, ja smrti sanskrittiä, joita molempia käytetään

budhhalaisissa teksteissä tarkoittaen jatkuvan harhailevan huomion palauttamista valittuun kohteeseen (Väänänen, 2014). Chán buddhalaisuudessa ja theravadabuddhalaisuuden vipassana meditaatiossa *sati*, eli mindfulness, on pysynyt vahvana (Kortelainen, ym., 2014). Chán buddhalaisuus kehittyi Japanissa zen-buddhalaisuudeksi, eli mindfulnessin historia yletty kauas ja moniin eri kulttuureihin. Voisikin sanoa, että buddhalainen meditaatio on mielenkiintoisesti pyrkinyt sopeutumaan erilaisiin kulttuurisiin konteksteihin muuttaen muotoaan, ja nyt se on viimeisimpänä päätenyt länsimaisiin terapioihin. (Väänänen, 2014; Smith, 2005, 17)

Länsimaissa zen-buddhalaisuuden ja vipassanan meditaatioharjoitukset herättivät kiinnostusta vasta 1900-luvun aikana, kun länsimaalaiset olivat ajautuneet ”henkiseen tyhjiöön” (Kortelainen ym., 2014, 15). Itse mindfulness-opetus, joka perustuu länsimaiseen psykologiaan, syntyi kun lääketieteen professori ja meditaation harjoittaja Jon-Kabat-Zinn yhdisti buddhalaiset harjoitukset ja ideat hoitotyöhön, sekä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin parantamiseen (Kortelainen ym., 2014). Pennanen (2014) kutsuu Kabat-Zinnia ”mindfulness pioneeriksi”, joka toi mindfulness-meditaation suuremman yleisön tietouteen. Kabat-Zinn selkeästi ymmärsi sen, kuinka olennaisen asian hän on tuonut annettavaksi länsimaiseen kulttuuriimme, sillä tietoinen läsnäolo voi täydentää ”materialistista ja elämän arvoa alentavaa maailmankuvaa, joka länsimaissa on nykyään vallalla”, ja se voi ”tasapainottaa kulttuurimme yksipuolista suuntausta” (Kabat-Zinn, 2004, 21-22).

Kabat-Zinn perusti Massachusettsin yliopiston lääketieteelliseen kouluun kipuklinikan vuonna 1979, missä tietoista läsnäoloa sovellettiin kroonisen kivun hoitoon potilaille, joiden hoitoon ei riittänyt yliopistosairaalan keinot (Kabat-Zinn, 1990 teoksessa Malinen, 2014; Segal, Williams & Teasdale, 2013 teoksessa Pennanen, 2014). Tämä aloitti buddhalaisen psykologian keskeisen termin ja käytänteiden soveltamisen länsimaissa, ja eri tieteenalojen tutkimuskohteeksi mindfulness kehittyi jo 1970-1980 lukujen vaihteen Pohjois-Amerikassa (Kortelainen ym., 2014). Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana tutkimusten määrä, missä tutkitaan mindfulnessia ja sen hyötyjä, onkin räjähdysmäisesti kasvanut (Goldstein & Kornfield, 1987 teoksessa Neff & Germer, 2013).

3.1.2 Mitä tietoinen läsnäolo on?

Jon Kabat-Zinn (2013, 26) määrittelee tietoisien läsnäolon seuraavasti: ”tietoinen läsnäolo on huomion kiinnittämistä nykyhetkeen tarkoituksellisesti ja arvostelematta”. Mindfulnessista paljon kirjoittaneet Brown ja Ryan (2003 teoksessa Brown ym., 2007) määrittelevät mindfulnessin vastaanottavaiseksi huomioksi ja nykyhetken tapahtumien ja kokemusten tiedostamiseksi. Williamsin (2007, teoksessa Farb ym., 2014) mukaan mindfulnessissa on kyse huomiosta, joka nousee kun keskittyy tarkoitukseen nykyhetkessä ja huomioi nykyhetken asiat arvostelematta. Kuuluista vietnamilainen buddhalaismunkki Thich Nhat Hanh kertoo mindfulnessin olevan tila, jossa tietoisuus ja huomio on siinä tilanteessa, jossa kulloinkin ihminen on (Nilsonne, 2014, 28). Tietoiselle läsnäololle on siis monia eri määritelmiä, mutta perustavanlaatuisesti mindfulnessissa on kyse tietoisuuden laadusta (Brown ym., 2007), huomion nykyhetkessä pitämisestä (Nilsonne, 2014, 26) ja huomion kohdentamisen harjoitteista, jotka tavoittelevat kärsimyksen vähentämistä ja hyvinvoinnin vaalimista (Farb, ym., 2014).

Nykyisin kun puhutaan mindfulness-menetelmistä, usein viitataan länsimaissa harjoitettuihin ja buddhalaisesta viitekehyksestä irtautuneisiin tietoisien läsnäolon harjoituksiin (Kortelainen ym., 2014). On kumminkin hyvä huomioida, että edelleen buddhalainen mindfulness on olemassa, ja mindfulness on filosofia todellisuuden laadusta, sekä psykologia todellisuuden suhtautumisesta – eikä se ole pelkästään stressinpoisto tai rentoutusmenetelmä (Nilsonne, 2014, 39). Brown ja muut (2007) huomauttavatkin sen, että nykyisen kliinisen mindfulnessin ymmärtäminen saattaa olla hankalaa nimenomaan eri määritelmien ja toivottujen tavoitteiden takia. Nilsonne (2014, 8) muistuttaa, että tietoinen läsnäolo on esitieteellinen käsite, jolla ei ole yksiselitteistä määritelmää tai kaavaa, joka avautuisi aiheen kirjoja vertailevalle.

Tietoisien läsnäolon meditaatiosta on länsimaissa kehitetty monia eri menetelmiä, joita sovelletaan esimerkiksi kasvatuksessa, hoitotyössä, terapiatyössä ja työelämässä (Kortelainen ym., 2014) – mindfulnessin nykyareena on laaja, eikä ihme, sillä ihmismieli pohjimmiltaan pakenee nykyhetkestä yhtenäen (Kabat-Zinn, 2004, 33). Tunnetuin ja laajimmalle levinnyt mindfulness-menetelmä, joka on osoittanut monia hyödyllisiä tuloksia, on Jon Kabat-Zinnin ”Mindfulness-based Stress Reduction” eli lyhennettynä tunnettu kirjainyhdistelmä MBSR.

MBSR-ohjelmassa sovelletaan tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa stressin hallintaan. (Malinen, 2014; Kabat-Zinn, 1990, Stahl & Goldstein teoksessa Malinen, 2014; Birnie, Speca & Carlson, 2010)

MBSR on kolmannen aallon kognitiivinen lähestymistapa, ja akateemisessa psykologiassa kiinnostus mindfulnessia kohtaan on kasvanut nopeasti (Germer, 2010, 105). Kognitiivisiin psykoterapioamuotoihin ja mindfulnessiin kuuluu se, että tunteet ja ajatukset erotetaan toisistaan (Nilsonne, 2014, 38). Malinen (2014) listaa myös muita kolmannen aallon kognitiivisia lähestymistapoja, jotka perustuvat empiriseen näyttöön: niitä ovat muun muassa tietoisuustaitopohjainen kognitiivinen terapia (MBCT) (Segal, Williams & Teasdale, 2002), dialektinen käyttäytymisterapia (DBT) (Linehan 1993), hyväksymis- ja omistautumisterapia (ACT) (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999), myötätuntosuuntautunut terapia (CFT) (Gilbert 2010), metakognitiivinen terapia (MCT) ja tietoisuustaitopohjainen retkahduksen ehkäisyohjelma (MBRP) (Bowen, Chawla & Marlatt 2010). Mindfulnessiin pohjautuvien interventioiden, jotka auttavat asiakkaita eri psykologisten, somaattisten ja ihmistenvälisten sairauksien kanssa, määrä on kasvanut dramaattisesti (Baer, 2003 teoksessa Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Smith (2005, 4) määrittelee mindfulnessin mielenkiintoisesti yhdeksi syvärentoutuksen kuudesta osa-alueesta, kuuluen psyykkisen rentoutuksen kategoriaan meditaation lisäksi. Smith kertoo mindfulnessin ja meditaation eroksi sen, että meditaatiossa keskitytään vain yhteen yksinkertaiseen ärsykkeeseen, kun taas mindfulnessissa observoidaan kaikkien ärsykkeiden virtaa huolettomasti – kuin seuraisi pilvien liikkeitä taivaalla. Mindfulnessin ja meditaation ero on hyvä pitää mielessä, vaikkakin mindfulnessia kyllä harjoitetaan meditaatiolla (Kabat-Zinn, 2004, 47-48). Kabat-Zinn (1990 teoksessa Smith, 2005, 18) suosii mindfulnessin käyttöönottoa monissa eri konteksteissa, kuten olemalla tietoisesti läsnä maulle, liikkeelle ja ajatuksille, jotta mindfulnessin harjoittaminen laajenisi koko elämään. (Smith, 2005, 4, 17-18) Nämä ajatukset ovat hyvä pitää mielessä, kun 3.2 osiossa esittelen itsemyötätuntoa.

Haluan täsmentää tähän alkuun myös sen, ettei mindfulness, josta tässä tutkielmassani puhun myös itsemyötätunnon osana, ole uskontoa – vaan se on uskonnosta irtaantunut (Kortelainen ym., 2014). Näin sen voi soveltaa koulumaailmaankin ilman uskonnollisia viitteitä. Monet mindfulness opetuksessa ja ohjauksessa –kurssilla (Juote & Rasanen, 2016) olleista opettajista kertoivat, että kompastuskivi heidän oppilailleen ohjaamilleen mindfulness harjoitukseen on ollut vanhempien kyseenalaistava reagointi mindfulnessiin uskonnollisena ilmiönä.

Jon Kabat-Zinn (2004, 21) kertoo, ettei mindfulnessin avulla ole suoranaisesti buddhalaisuuden kanssa mitään tekemistä, vaan havahtumisen ja tasapainossa elämisen kanssa. Kun mindfulness-meditaatiosta on kehitetty useita eri menetelmiä länsimaihin, nuo menetelmät ovat täysin irtaantuneet buddhalaisesta viitekehyksestä (Kortelainen ym., 2014). Vaikka buddhalaiset munkit ja nunnat ovat harjoittaneet tietoista läsnäoloa yli 2500 vuotta, Siegel (2010, 77) täsmentää, että mikä tahansa toiminta, joka lisää tietoisuutta kokemuksista hetkestä toiseen, on tietoisien läsnäolon harjoitus – näin yksinkertaista se on.

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen

Tutkielmani kannalta on olennaista tietää, miten tietoista läsnäoloa harjoitetaan, sillä sen harjoittaminen on yksi osa myös itsemyötätuntoa. Tässä osiossa lyhyesti käsittelen harjoittamisen perusteita, ja lisätietoa harjoitukseen löytyy muun muassa Kabat-Zinnin kirjoista.

Psykologisesti mindfulness-harjoitteiden keskeisin mekanismi on olla tietoinen nykyhetkestä, sekä pysähtyneen huomion ja harjaannuttamisen ja hyväksyvän asenteen luomista nykyhetkeä kohtaan (Farb ym., 2014). Tietoista läsnäoloa harjoitetaan meditaation kautta – ja kuka tahansa pystyy meditoimaan. Meditaatio ei ole rentoutumista tai keskittymistä johonkin erityiseen olotilaan, vaan kyse on siitä, että tuntee olonsa juuri sellaiseksi kuin tuntee, ja annetaan mielen olla sellainen kuin se on (Kabat-Zinn, 2004, 47-48). Mindfulness onkin taito, jonka lähes jokainen voi oppia (Siegel, 2011, 24).

Ihmisen mieli on erilainen verrattuna muihin eläimiin: ihminen pystyy tietoisesti pohdiskelemaan mennyttä ja tulevaa (Leary & Gohar, 2014) – eikä tietoisien läsnäolon ydin, eli keskittyminen nykyhetkeen, tarkoita, että mennyt pitäisi yrittää unohtaa tai olla välittämättä tulevaisuudesta (Nilsonne, 2014, 29). Meditaatio on hyväksyvän asenteen harjoittamista mieltänsä kohtaan, nousipa mieleen mitä tahansa - mutta se ei kumminkaan ole sama asia kuin myönteinen ajattelu (Kabat-Zinn, 2004, 68, 100). On hyvä huomioida se, että tietoisuustaitoa kehittävää meditaatiota on kaksi erilaista, jotka eroavat ajan ja tarkoituksen suhteen: muodollinen meditaatio, johon omistaa aikaa olemalla tietoisesti läsnä aistimuksille, tunteille ja ajatuksille; ja epämuodollinen meditaatio, joka on tietoisien hetken varaamista kiireisen elämän keskelle (Germer, 2010, 73). Muodollinen meditaatio on intensiivisempää ja muuttaa mieltä syvemmällä tasolla – mutta niin kuin Germer (2010, 73) muistuttaa, muodollinen meditaatio ole itsessään ole päämäärä, vaan vasta elämä on todellinen harjoitus.

Monissa eri lähteissä todetaan, kuinka tietoisien läsnäolon harjoittaminen on hyvin yksinkertaista, mutta ei helppoa (Kabat-Zinn, 2004, 25). Harjoituksissa usein ajatuksiin suhtaudutaan hyväksyvästi – kun tuntemuksia ja ajatuksia nousee, niiden annetaan tulla ja mennä luonnolliseen omaan tahtiinsa (Pulkki & Saari, 2014). Tärkeää on myös muistaa se, että tietoisien läsnäolon harjoittamisessa sitoudutaan olemaan täydellisesti läsnä ja tietoisia, eikä ihmisen tule yrittää saavuttaa mitään tai olla parempi (Kabat-Zinn, 2004, 38), mikä on mielestäni hyvä pitää mielessä kun ajattelee mindfulnessin positiivisia vaikutuksia – mindfulnessin tarkoitus on vain olla, ei saavuttaa mitään. Ja täytyy huomauttaa, että buddhalaiset tutkijat ovat jo pitkään erottaneet mindfulnessin metodit, eli sen miten sitä voidaan harjoittaa, ja tietoisien läsnäolon perimmäisen tarkoituksen (Brown ym., 2007)

Tähän hetkeen on hyvin helppo tarttua huomion keskittämällä, eli tietämisellä mitä tekee (Kabat-Zinn, 2004, 33). Helpointa on keskittää huomio sellaiseen asiaan, joka sitoo nykyhetkeen, kuten hengitykseen (Kabat-Zinn, 2004, 35). Hengitys on tavallisin mielen ankkuri, eli neutraali ja ailahtelematon paikka, johon keskittyminen tynnyttää mieltä, samalla kun se keskittää huomion ja palauttaa itsen nykyhetkeen (Germer, 2010, 65-66). Ylipäänsä kehotietoisuus on olennainen osa tietoista läsnäoloa, sillä tietoisuustaidoissa syvennetään juuri sitä, ja keho on tietoisuustaitojen harjoittelun perusta (Kortelainen ym., 2014; Germer, 2010, 71). Nykyhetkeen palauttavana ankkurina voi toimia myös lattian tai maan tunteminen jalkojen alla, sylissä lepäävät kädet, tai muut kehon alueet kuten sydämen alue - jopa kehon pinnalla tai ulkopuolella oleva kohta toimii (Germer, 2010, 66; Juote & Rasanen, 2016).

3.1.3 Tietoisien läsnäolon ajankohtaisuus ja kritiikki – mindfulness markkinahenkisenä muotituotteena?

Mielenkiinto mindfulnessia kohtaan on ”hiljaisesti räjähtänyt” viime vuosina (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Tietoisesta läsnäolosta on tullut tieteellisen tutkimuksen kohde viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana – Suomessa tutkimustyö on vasta alussa, vaikkakin Suomessakin nyt 2010-luvulla etenee tietoisuustaitojen sovellusten ja tutkimuksen aalto (Kortelainen ym., 2014). Erittäin laajaa, 1000-2000 oppilaan tutkimusta tietoisien läsnäolon vaikutuksista mielenterveyteen (Repo, 2014) parhaillaan saatetaan loppuun, tutkija Salla-Maarit Volanen kertoi minulle sähköpostilla.

Viimeisien vuosikymmenien aikana tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon käyttö on voimistunut jopa muodiksi asti erityisesti psykoterapian piirissä (Malinen, 2014). Toimivassa psykoterapiassa, ja emotionaalisisessa paranemisessa yleensäkin, tietoista läsnäoloa pidetään perustavana vaikuttajana (Germer, 2012, 21). Pulkki ja Saari (2014) täsmentävät kuinka itämaisien, lähinnä siis kiinalaiseen, japanilaiseen ja intialaiseen, filosofiaan perustuvista mielen ja ruumiin harjoituksista on tullut liiketoiminnan alue. He kertovat, kuinka tämä voidaan ymmärtää osana individualistista nykypäivän kulttuuria, jossa yksilön oma terveys ja vitsaalisuus korostuvat. Seuraava sitaatti Maliselta (2014) kuvastaa sekä kritisoi mielestäni hyvin tämän päivän ajankohtaista mindfulness-ilmiota:

”Meitä kehotetaan elämään nykyhetkessä: syömään, rakastelemaan, harjoittamaan vanhemmuuttamme tietoisesti, karkottamaan stressimme ja rikastamaan yksilöllistä kokemustamme tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon avulla. Tietoisuustaidoista on uusliberalismin hengessä tulossa tai jo tullut ulkoinen kulutus- tai merkituote muiden yksilöllisyyttämme korostavien tuotteiden rinnalle. Omasta itseystämme on tullut läntiselle ihmiselle jatkuvan tuotekehityksen kohde. Kaikki aikamme menee itsemme jatkuvaan muokkaamiseen ja kouluttamiseen. Sen sijaan että näkisimme tietoisuustaidon keskeisenä täyteen heräämiseen ja hyvään elämään johtavana käytäntönä, siitä onkin tehty ”kapitalistista hengellisyyttä” (Thanissaro Bhikkhu 2000, Cohen 2003, Grossmann 2010) - yksi ulkoista onnellisuuttamme ylläpitävä käytäntö muiden vastaavanlaisten lisäksi.” (Malinen, 2014, 55-56)

Malinen (2014) kirjoittaa, kuinka nykyään on käynnissä markkinahenkinen mindfulness-buumi. Kortelainen ja muut (2014) kertovat, kuinka vietnamilainen munkki Thich Nhat Hanh pohti onko läsnäolosta tulossa kauppatavaraa yritysmaailmalle. Tietoista läsnäoloa markkinoidaan voimakkaasti menetelmänä työelämän kehittämiseen sekä self-help-kirjallisuuden ”ihmelääkkeenä” masennukseen ja stressiin. Mindfulness-menetelmien markkinointi osana hyvinvointiyrittäjyyttä on suuri kysymys tämän hetkessä maailmassa, ja saattaa olla haastavaa erottaa tutkimusta mindfulness-menetelmien markkinoinnista. (Kortelainen ym. 2014) On mielenkiintoista pohtia mindfulnessia osana markkinoita ja liiketoimintaa, sillä siihen pystyy heijastamaan myös itsemyötätunnon mahdollista tulevaisuutta – nähtäväksi jää, minkälainen ”buumi” itsemyötätunnosta syntyy.

3.2 Läsnaöloon pohjautuva itsemyötätuntotaito

Läsnaöloon pohjautuva itsemyötätuntotaito (engl. mindful self-compassion, MSC) on Kristin Neffin ja Christopher Germerin kehittämä itsemyötätunto-ohjelma (Neff, 2016). Heidän itsemyötätunnon määritelmänsä kuuluu kolme osaa, joista yksi on tietoinen läsnäolo (Neff, 2003). Puhun tässä osiossa tarkemmin itsemyötätunnosta – sen historiasta ja määritelmästä – mutta koska tutkielmassani pureudun tarkemmin juuri Neffin ja Germerin määrittelemään itsemyötätuntoon, käytän otsikkona heidän MSC-ohjelmansa nimitystä: läsnäöloon pohjautuva itsemyötätuntotaito.

3.2.1 Itsemyötätunnon historia

Länsimaalaisessa psykologiassa itsemyötätunnon (engl. self-compassion) käsite on suhteellisen uusi, ja niin kuin mindfulness, itsemyötätuntokin on alun perin buddhalainen konsepti (Neff, 2003). Itsemyötätunto on tärkeä käsite buddhalaisessa filosofiassa, jossa ilo, onni ja myötätunto – sanat esiintyvät usein. Itsemyötätunto käsitteenä on ollut olemassa jo tuhansia vuosia, mutta on vasta nyt rantautunut länsimaailmaan. (esim. Bennett-Goleman, 2001 teoksessa Neff, 2003; Nilsonne, 2014, 15) Buddhalaisuudessa myötätunnon tietoinen kehittäminen on ollut hyvin tärkeää (Dalai-lama, 1995, 2002, Hopkins, 2001 teoksessa Gilbert, 2015, 34). 1990-luvulla on käyty valtavaa ajatustenvaihtoa psykologian ja buddhalaisuuden välillä, joka on laajentanut psyykkisen hyvinvoinnin ymmärrystä (esim Epstein, 1995 teoksessa Neff, 2003). Samalla kun kiinnostus mindfulnessia kohtaan on akateemisessa psykologiassa kasvanut, Germerin (2010, 105) mukaan kannoilla seuraa tutkimus itseen kohdistuvasta myötätunnosta.

Niin kuin aiemmin mainitsin, etenkin Kristin Neff ja Christopher Germer ovat tutkineet läsnäöloon perustuvaa itsemyötätuntoa, sekä kehittäneet sitä (Center for Mindful Self-Compassion Finland, n.d.; Rauhala, 2015). Suomessakin läsnäöloon perustuva itsemyötätunto on saanut jalansijaa, ”Itsemyötätunto” –kirjan kirjoittanut Grandell (2015) on tutkija Turun yliopistossa, ja muun muassa itsemyötätunto.fi ja mindfulselfcompassionfinland.fi sivut ovat olemassa aiheesta. Edellä mainituilta nettisivuilta löytyy myös suomenkielisiä harjoitteita, joilla pystyy harjoittamaan itsemyötätuntoa läsnäöloon pohjautuen. Myös MSC:n kahdeksan viikkoisia kursseja järjestetään Suomessa.

3.2.2 *Mitä itsemyötätunto on?*

Kristin Neff on ensimmäinen joka operatiivisesti määritteli ja mittasi itsemyötätuntoa jo yli kymmenen vuotta sitten, ja kehitti mindful self-compassion ohjelman yhdessä Christopher Germerin kanssa (Neff, self-compassion.org sivulla, 2016). Hän on Teksasin yliopiston psykologi, ja on kehittänyt itseen kohdistuvan myötätunnon asteikon, jota nykyisin käytetään suurimmassa osassa aiheesta tehdyissä tutkimuksissa (Germer, 2010, 105). Yhtäläillä kuin buddhalaiset juuret omaavalla mindfulnessilla on paljon positiivisia psyykkiseen terveyteen liittyviä vaikutuksia, niin on myös buddhalaisesta psykologiasta tutulla itsemyötätunnollakin (Brach, 2003, Salzber, 1997 teoksessa Neff & Germer, 2013).

Itsemyötätunnon määrittely liittyy vahvasti myötätuntoon, ja teoreettisesti myötätunto nousee empatiasta, jolloin ihminen näkee toisen kärsimyksen ja haluaa helpottaa sitä (Steffen & Masters, 2005 teoksessa Birnie ym. 2010). McKay ja Fanning (1992 teoksessa Gilbert & Procter, 2006) määrittelevät myötätunnon rakentuvat ymmärryksestä, hyväksynnästä ja anteeksiannosta. Wispe (1991 teoksessa Neff, 2003) kertoo myötätunnon sisältävän kosketuksen muiden kärsimyksestä, toisten kärsimykselle avautumisen, ja toisen kärsimyksen välttelämisen lopettaminen - tämä koettu ystävällisyyden tunne muita kohtaan helpottaa toisen kärsimystä. Empatian ja myötätunnon yksi ero onkin se, että myötätunto sisältää toimijuuden empatialla huomattun toisen kärsimyksen lievittämiseksi (Birnie ym., 2010). Myötätuntokeskeinen psykoterapia määrittelee itsemyötätunnon koostuvan kahdesta askeleesta: kärsimyksen, eli välttelyn kohteena olevan asian tai tunteen huomaamisesta; sekä kärsimyksen lievittämisen halusta ja kyvykkyydestä (Grandell, 2015, 13).

Yhtä lailla kun tietoisella läsnäololla on arvostelemattomuuden perusta, myötätuntokin sisältää arvostelemattoman ymmärryksen toisen kärsimystä kohtaan. Itsemyötätunnon kohdalla ihminen ei arvostele omaa kärsimystään tai epäonnistumisiaan, vaan näkee kokemuksensa osana laajempaa ihmisyyden kokemusta. Itsemyötätunnolla tarkoitetaan siis avautumista omaa kärsimystä kohtaan, eikä kärsimyksen välttelyä, ja samalla kehitetään halu helpottaa omaa kärsimystään ja parantaa itseänsä ystävällisyydellä. (Neff, 2003) Itsemyötätunto nousee: aidosta huolesta ja välittämisestä omasta hyvinvoinnista; sensitiivisyydestä ja suvaitsevaisuudesta omaa ahdinkoa kohtaan; ymmärryksestä ahdingon juurista ja syistä; ja itsensä tuomitsemattomuudesta ja kritisoimattomuudesta (Gilbert & Procter, 2006).

Mielestäni Germerin (2010, 53-54) määritelmä itsemyötätunnosta on kaunis:

”Itseen kohdistuva myötätunto on hyväksynnän muoto. Siinä missä hyväksyntä tavallisesti viittaa asioihin, jotka tapahtuvat meille – tunteen tai ajatuksen hyväksyntään – itseen kohdistuva myötätunto on sen ihmisen hyväksyntää, jolle asiat tapahtuvat. Se on itsemme hyväksyntää tuskaa kokiessamme.”

Germerin (2010, 19, 107) mukaan itsemyötätunto on maailman luonnollisin asia, sillä ihminen haluaa olla onnellinen ja vapaa kärsimyksestä. Myötätunnon sanotaan olevan kärsimyksen luonnollinen reaktio (Hanson & Mendius, 2011, 66). Käytännön esimerkkinä Germer (2010, 19) antaa: jos satutat sormesi, haluat auttaa sitä parantumaan, ja tämä on synnynnäistä myötätuntoa omaa itseä kohtaan – Germerin ajatuksia herättävänä kysymyksenä onkin, mihin tämä luontainen itsemyötätunto katoaa, kun kyseessä on emotionaalinen hyvinvointi?

Itsemyötätunto on emotionaalisesti positiivinen asenne itseään kohtaan, ja sen pitäisi pystyä suojelemaan ihmistä itsensä arvostelun, eristävyuden ja ruminaation (ts. märehemisen) negatiivisilta seuraamuksilta. Itsemyötätunto ei ole itsesääliä, sen kokeminen on jokseenkin samanlainen kuin anteeksianto itseään kohtaan, eikä itsemyötätunto johda passiivisuuteen. (Neff, 2003) Itseasiassa Gilbertin ja Procterin (2006) tutkimuksen mukaan, Compassionate Mind Training (CMT), eli myötätuntoinen mieli -koulutuksella pystyttiin vähentämään ihmisten masennusta, ahdistuneisuutta, itsekritiikkiä, häpeää, toiseuden tunnetta sekä alistuvaa käytöstä. Itsemyötätunto voidaan nähdä monien eri terapeuttien kontekstien mekanismina (Baer, 2010 teoksessa Germer & Neff, 2013). Gilbert ja Procter (2006, appendix 1) esittelevät yhdeksän askelta, joilla myötätuntoa itseä kohtaan voi kehittää, mitkä ovat: myötätunnon arvostaminen, empaattisuus, sympatia, anteeksianto, hyväksyntä ja suvaitsevaisuus, lämmön tunteen kehittäminen, kasvu, vastuun ottaminen, sekä harjoittaminen.

Mielenterveyskenttäkin on pikkuhiljaa ymmärtämässä, kuinka olennaista on hyväksyä oma emotionaalinen tuska (Germer, 2010, 51). Hyväksymisestä puhuessa, on myös tärkeä muistaa, kuinka se ei tarkoita huonon käytöksen sietämistä, vaan se on emotionaalista avautumista tämän hetkisille sisäisille tapahtumille – hyväksyminen tapahtuu nykyhetkessä, eikä se tarkoita sitä, etteikö ihmisellä olisi tilaa ja tarvetta kasvaa (Germer, 2010, 53, 111). On hyvä huomioida, että myötätunnon kokemiseen saattaa kuulua myös surua ja murehtimista (Gilbert, 2015, 35).

Koska itsemyötätunnon luonne on yhteydellinen ja se on vastakohta arvostelulle, se myös vastustaa narsismin, itsekeskeisyyden ja sosiaalisen alaspäin vertailun tendenssejä, joita

yleensä on pidetty aikomuksina säilyttää itsetunto (Neff, 2003). Vaikka psykologiset teoriat olettavat että yksilöt ovat ensisijaisesti enemmän kiinnostuneita itsestään ja välittävät itsestään enemmän (Miller, 1999 teoksessa Neff, 2003), itseasiassa ihmiset ovat huomattavasti ankarampia ja epäystävällisempiä itseään kohtaan kuin läheisiään tai jopa tuntemattomia kohtaan. Itsemyötätunto ei tarkoita itsekeskeisyyttä, vaan siinä näkee kuinka on osa laajempaa ihmisyyden kokemusta ja sen kuinka muutkin kärsivät, sekä sen, että jokainen ihminen on myötätunnon arvoinen (Neff, 2003).

Tutkimukset ovat näyttäneet, että onnistuneen terapian taustalla on uuden suhteen muodostaminen ajatuksia ja tunteita kohtaan, eikä niiden kyseenalaistaminen – tämä parannusmekanismi poikkeaa aiemmin oletetusta (Germer, 2010, 52). Monet terapiamuodot keskittyvät tällä hetkellä kehittämään ihmisten sisäisen myötätunnon ja itsetyyntyyksen taitoja (Gilbert & Procter, 2006). Itsemyötätunnon ja empatian osa-alueet ovatkin vahvasti liitoksissa psykologiseen toimivuuteen (Birnie ym., 2010). Tietoisesti ja myötätuntoisesti suhtautuminen omiin ongelmiinsa on prosessi, joka lieventää emotionaalista kipua (Germer, 2010, 53). Tutkimus itsemyötätunnosta on osoittanut parempaa psykologista terveyttä: esimerkiksi se ennustaa alhaisempia ahdistuneisuuden ja masennuksen tiloja, mikä saattaa liittyä siihen, että itsemyötätunnon kokeminen ja itsensä tyyntyttäminen vähentää kortisolia ja sykkeen nousua (Neff, 2012 teoksessa Neff & Germer, 2013). Vahvempi itsemyötätunto liittyy myös vähempään märehtimiseen, vähempään perfektionismiin ja vähempään virheiden pelkäämiseen, ja itsemyötätuntoiset ihmiset tunnistavat negatiivisetkin emootiot olennaisina ja tärkeinä (Neff, 2003; Leary ym., 2007 teoksessa Neff & Germer, 2013).

Itsetunto ja itsekritiikki

Nykyisin on kritisoitu sitä, että itsetuntoa pidetään ensisijaisena psykologisen terveyden mittarina (esim. Hewitt 1998 teoksessa Neff, 2003), vaikkakin hyvän itsetunnon psykologisia hyötyjä on vahvasti ylistetty myös akatemian maailmassa (esim. Steinhem, 1992 teoksessa Neff 2003). Itsetunto vaikuttaa mielenterveyteen, vuorovaikutukseen muiden kanssa ja hyvinvointiin (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala, 2014, 50). Keltinkangas-Järvinenkin (1994) toteaa itsetunnon tärkeäksi osaksi ihmisen toimintaa ja hyvinvointia, myös lasten maailmassa, ja painottaa, sitä, että hyvään itsetuntoon kuuluu myös muiden ihmisten arvostamisen kyky. Heimpel ja kollegat (2002 teoksessa Gilbert & Procter, 2006) ovat osoittaneet, kuinka heikomman itsetunnon omaavat ihmiset ovat vähemmän motivoituneita kohentamaan omaa tunnetilaansa kuin korkean itsetunnon omaavat.

Itsetunto syntyy itsensä arvostelusta ja vertailuista (Coopersmith, 1967, Harter, 1999 teoksessa Neff 2003), ja riskinä on, että itsensä korostaminen ja itseensä liikaa keskittyminen johtaa narsismiin, itseensä uppoutumiseen, itsekeskeisyyteen ja muista ihmisistä piittaamattomuuteen (Damon, 1995, Seligman, 1995 teoksessa Neff, 2003). Kaikesta tästä itsetuntoon kohdistuvasta kriittisyydestä johtuen, useat psykologit ovat esitelleet vaihtoehtoisia käsitteitä terveelliseksi asenteeksi ja suhteeksi itseensä, kuten itsensä kunnioitus (engl. self-respect) (Seligman, 1995 teoksessa Neff, 2003) ja minäpystyvyys (engl. self-efficacy) (Bandura, 1990, teoksessa Neff 2003).

Itsekritiikki on yksi itsemyyötätunnon kohdentamista teemoista. Gilbertin (2015, 246, 390, 396) mukaan itsekriittisyys todellisuudessa johtuu halveksituksi ja hylätyksi joutumisen pelosta, ja jatkuva itsekritiikki voi aktivoida stressijärjestelmät. Itsekritiikki on psykodynaamisten terapeuttien mukaan haastavaa hoitaa (Scharffee & Tsignouis, 2003 teoksessa Gilbert & Procter, 2006), ja itsemyyötätunntaidon harjoittaminen saattaakin olla avain tähän, sillä itsemyyötätunto nähdään itsekritiikin vastalääkkeenä (McKay & Fanning, 1992 teoksessa Gilbert & Procter, 2006). On todettu, että itsemyyötätunto on ehkäisevä tekijä sosiaalisen vertailun tuottamille negatiivisille seurauksille (Choi, Lee & Lee, 2014). Itsekritiikki on hyvin stressaavaa ja se saa ihmisen tuntemaan itsensä huonommaksi, ja Gilbert ja Procter (2006) kertovatkin itsemyyötätunnon olevan olennainen ”sisäisen kiusaajan” kohtaamisessa.

3.2.3 Kolme pääkomponenttia – mindfulness läsnäoloon pohjautuvassa itsemyyötätunnossa

Kristin Neff on läsnäoloon pohjautuvan itsemyyötätunntaidon ohjelman (engl. mindful self-compassion programme) uranuurtaja. Neffin (2003) mallin mukaan itsemyyötätuntoon kuuluu kolme pääkomponenttia: ystävällisyys itseä kohtaan (engl. self-kindness), yhteinen ihmisyyden tunne, sekä tietoinen läsnäolo. Ystävällisyys itseä kohtaan tarkoittaa sitä, että on itsekriittisyyden sijaan hyvä, ystävällinen ja ymmärtäväinen itseään kohtaan tilanteissa, joissa kokee kärsimystä tai epäonnistumista. Kokemus yhteisestä ihmisyydestä viittaa siihen, että hahmottaa oman kokemuksensa osana laajempaa ihmisyyden kokemusta, eikä näe omaa kokemustaan erillisenä ja eristävänä. (Neff, 2003) Tällöin ihminen ymmärtää, että kaikki ihmiset ovat epätäydellisiä ja tekevät virheitä (Neff & Germer, 2013). Kolmas komponentti on tietoinen läsnäolo, jonka jo syvemmin esittelin kappaleessa 3.1. Tietoinen läsnäolo osana itse-

myötätuntoa viittaa siihen, että pitää kivuliaita ajatuksia ja tunteita tasapainoisessa tietoisuudessa, eikä yli-identifioi niiden kanssa. Tietoinen läsnäolo auttaa psyykkisten ja emotionaalisten kokemusten kirkkaassa näkemisessä ja hyväksymisessä. (Neff, 2003) Tietoinen läsnäolo on välttämätöntä itsemyötätunnon kokemisessa, sillä ihmisen täytyy pystyä tiedostamaan henkilökohtainen kärsimyksensä pystyäkseen olemaan myötätuntoinen itseään kohtaan (Neff & Germer, 2013).

Tietoinen läsnäolo osana itsemyötätuntoa

Mindfulness on olennainen osa itsemyötätuntoa, sillä vasta kun ihminen tietää, mikä häntä vaivaa, siihen voi vastata myötätunnolla (Germer, 2010, 57). Tietoisesta läsnäolon edistämät taidot ovat olennaisia itsemyötätunnon ja empatian juurtumiselle (esim. Beddoe & Murphy teoksessa Birnie ym., 2010). Mindfulness auttaa ihmistä ymmärtämään ja näkemään selvemmin asioita, joita ei tiedosta, kuten syvien tunteiden, esimerkiksi vihan, surun, pelon, tai loukkaantumisen, kohtaamista (Kabat-Zinn, 2004, 25). Kun nämä tunteet on kohdannut tietoisesta läsnäolon kautta, on tärkeää käsitellä niitä – ja siihen tarvitaan itsemyötätuntotaitoa.

Kabat-Zinnin (2004, 45) osuva lausahdus ”*Et voi pysäyttää aaltoja, mutta voit oppia surffaamaan niillä*” viittaa siihen, kuinka ihmisen ei tulisi olla vain uhri elämän edessä – ja halu hyväksyä se mikä on, on ydin meditaation harjoittamisessa. Tietoisesta läsnäolon meditaatiossa on kyse siitä, kuinka ihminen alkaa näkemään selkeämmin asioita ja pystyy tietoisesti katsomaan niitä eri näkökulmasta (Kabat-Zinn, 2004, 45) – eli pystyy katsomaan myös itseään eri näkökulmasta. Meditatiivisiin harjoitteisiin sitoutuminen itseasiassa parantaa itsemyötätunnon ja empatian ominaisuuksia (Kristeller & Johnson, 2005 teoksessa Birnie ym., 2010). Tutkimuksissa on myös todettu, kuinka aiemmin esittelemäni kuuluisa MBSR-ohjelma vaikuttaa positiivisesti itsemyötätuntoon (Birnie ym., 2010).

Vaikka tietoista läsnäoloa tarvitaan itsemyötätunnon kokemiseen, ja myötätunnon nähdään nousevan tietoisesta läsnäolosta kuin itsestään (Kabat-Zinn, 2003 teoksessa Gilert & Procter), mindfulness ja itsemyötätunto eivät ole täysin samoja käsitteitä. Mindfulness, joka sisältyy itsemyötätuntoon, on kapeampi kuin mindfulness yleisesti ottaen: itsemyötätunnossa tietoinen läsnäolo viittaa henkilökohtaisen kärsimyksen, negatiivisten ajatusten ja tuntemusten tasapainoiseen tietoisuuteen, kun taas yleisesti ottaen mindfulness viittaa taitoon olla tietoinen mistä tahansa kokemuksesta, positiivisesta, negatiivisesta tai neutraalista (Neff & Germer, 2013). Itsemyötätunto myös painottaa affektiivisiä komponentteja, kuten välittä-

mistä ja huolehtimista ja toimimista omien tunteiden puolesta, mitä taas tietoisessa läsnäolossa ei tähdennetä (Birnie ym., 2010). Itsemyötätunto painottaa itsensä tyynnytystä ja lohdutusta. Mindfulness painottaa omien sisäisten kokemustensa huomioimista, kun taas itsemyötätunto kohdistuu itsensä kokemiseen kokijana. (Neff & Germer, 2013)

Neffin itsemyötätunnon asteikkoon kuuluu kuusi avaintekijöitä mittaavaa osa-asteikkoa, joista kolme ensimmäistä ovat pääkomponentit itseen kohdistuva lempeys, yhteinen ihmisyyttä ja tietoinen läsnäolo, ja kolme muuta ovat niiden vastakohtat, itseen kohdistuva arvostelu, eristyminen ja yli-identifikaatio (Germer, 2010, 105). Itsemyötätuntotaito ja tietoinen läsnäolo limittyvätkin empiirisesti – sen voi nähdä tarkastelemalla Neffin (2003) kehittämää itsemyötätunnon mittaria Self-Compassion Scaleä (SCS) ja muita tietoisien läsnäolon mittareita (Neff, 2003; Brown & Ryan, teoksessa Birnie ym. 2010).

Läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto -koulutus (Mindful Self-Compassion Training, MSC), joita järjestetään jo Suomessakin, on kehitetty tavallisia ihmisiä varten, missä tavaan 2,5 tuntia viikossa kahdeksan viikon ajan – tätä koulutusta kutsutaan myös mielen treenaamiseksi, ja verrataan kuntosalilla käymiseen. Koulutukseen kuuluu myös puolen päivän mittainen hiljainen retriitti. Koulutuksessa opetetaan erilaisia meditaatioita (esimerkiksi rakastava ystävällisyys meditaatio ja hengitysharjoitukset), ja itsemyötätuntoa herätellään kokemuksellisten harjoitusten kautta. (Germer & Neff, 2013)

3.3 Mindfulness, läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto ja positiiviset vaikutukset hyvinvointiin

Viimeisenä osiona teoreettista viitekehystä esittelen tietoisien läsnäolon ja itsemyötätuntotaidon vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Käsittelen aihetta aivojen toimintojen kautta, sen jälkeen aiemmin mainitsemattomia vaikutuksia ihmisen terveyteen, ja viimeiseksi liitän tietoisuustaidon ja itsemyötätunnon tunteidenhallintaan – sillä voihan ajatella (itse)myötätunnonkin olevan tunne. Syntymähetkestään alkaen ihminen etsii onnellisuutta (Germer, 2010, 30), ja tästä syystä on tärkeä käsitellä sitä, miten tietoisien läsnäolon ja itsemyötätunnon positiiviset vaikutukset näkyvät ihmisessä. Ja koska mindfulness on yksi osa itsemyötätuntotaitoa (Neff, 2003), ovat mindfulnessinkin vaikutukset olennaisia.

3.3.1 Itsemyötätunto ja aivot – neuroplastisuus aivojen monimutkaisessa järjestelmässä

Kaikki, mikä virtaa mielen kautta, muovaa aivoja, ja itseasiassa aivojen kolme perustoiminta, eli ohjaaminen, oppiminen ja valinta, tukevat tietoisien läsnäolon taitoa (Hanson & Mendius, 2011, 19, 30). Myös havaintomme vaikuttavat ajatteluun, muistoihin ja tunteisiin – sekä havainnot voivat muokata aivoja ja vaikuttaa siihen, mihin huomio tulevaisuudessa kiinnittyy (Nilsonne, 2014, 37). Seuraavaksi esittelen lyhyesti aivojen päätoimintoja, sekä sitä, miten läsnäolo ja itsemyötätunto näkyvät hyvinvoinnissa aivotasolla.

Aivojen sanotaan olevan planeettamme monimutkaisin järjestelmä, sillä hieman alle 1,5 kiloiset aivomme sisältävät sata miljardia hermosolua, joista jokainen on 7000 hermosoluun yhteydessä (Nilsonne, 2014, 16). On olennaista muistaa, että aivot eivät kehittyneet onnea varten, vaan selviytymistä ja lisääntymistä varten (Gilbert, 2015, 57). Aivorunkoa ympäröi limbinen järjestelmä, joka toi tunteet aivotoimintaan (Joseph 1993, MacLean 1990 teoksessa Goleman, 1997, 28), ja joka sai aikaan oppimisen ja muistin. Aivojen neokorteksi tekee meistä ihmisiä sillä se: mahdollistaa ajattelun; sisältää aistimukset yhteen keräävät ja kokonaiskuvan rakentavat aivokuoren keskukset; ja se mahdollisti toiminnan monimutkaisen säätelyn sekä tunne-elämän muuttumisen hienovireisemmäksi. Manteliumakkeen voidaan kutsua olevan kaikkien tunteiden koti ja se on olennainen tehtävässään vastaanottaa ja välittää tunneperäistä tietoa. (Goleman, 1997, 29, 33; Pitkänen, 2003 teoksessa Kokkonen & Kinnunen, 2010)

Harvardin yliopiston tutkija Sara Lazar kollegoineen (2015 teoksessa Siegel, 2010, 74) mittasi voiko pitkäaikainen mindfulness meditaatio muuttaa aivojen fyysistä rakennetta. Tuloksena oli, että prefrontaalinen aivokuori ja alaoikea aivosareke, eli sisäiseen tietoisuuteen, tarkkaavaisuuteen ja sensoriseen prosessointiin liittyvät alueet, olivat verrokkiryhmiä paksummat. Meditaation seurauksena myös suurempi osa aivojen perusosista osallistuu tunteiden ja tekojen hallintaan (Nilsonne, 2014, 20). Creswellin, Wayn, Eisenbergin ja Lieberman (2007 teoksessa Brown ym., 2007) tutkivat ihmisten reaktiotasoa uhkaavaan emotionaaliseen visuaaliseen ärsykkeeseen mittaamalla manteliumakkeen aktiivisuutta, ja huomasivat kuinka korkeamman MAAS-tuloksen (Mindful Attention Awareness Scale) saaneet olivat vähemmän reaktiivisia uhkaavaan ärsykkeeseen. Tämä viittaa siihen, että tietoisesti läsnä olevilla ihmisillä saattaa olla vahvempi tunnepurkauksen säätelykyky, kun etuotsalohko pysyy pidättelemään manteliumakkeen reaktioita. (Brown ym., 2007, Brown, n.d.)

Neuroplastisuus, joka tarkoittaa sitä, että aivot muuttuvat ja muovautuvat jatkuvasti läpi elämän, on ”mahdollisesti kaikkein kiinnostavin ja toivoa antavin aivojen ominaisuus” (Nilsson, 2014, 17; Lantieri, 2008, 11-12; Gilbert, 2015, 63). Vaikka aivojen muokkaaminen kuulostaa radikaalilta, se on täysin totta, ja muokkautuvat synapsit ovat neuroplastisuuden perusta - jokaisella sekunnilla on vaikutus aivoihin ja luomme aivoissa uutta joka hetki (Nilsson, 2014, 17-18) sekä aikuinenkin voi oppia uutta (Lantieri, 2008, 12). Käytetty taito vahvistuu ja kehittyy, ja samalla taidosta vastaavat hermoyhteydet vahvistuvat. Näin myös rentoutumiseen keskittyminen muuttaa aivojen rakennetta ja toimintaa, ja kehittää keskittymiskykyä – yhtäläillä päätöksentekoa, positiivisuutta ja itsemyötätuntoa voi harjoitella ja oppia. (Lantieri, 2008, 11-12) Uutta synnyttäessä hermosolujen välinen yhteys vahvistuu, ja vahvistunut synapsi aktivoituu nopeammin ja lähettää signaalin vahvemmin eteenpäin – näin hermosoluista kehittyy taitavia, jolloin toiminnot voivat muodostua jopa automaattisiksi. Olennaista on, että aivot jatkuvasti pyrkivät automatisoimaan toimintaansa – tämä on tärkeä huomio myös itsemyötätunnon ja mindfulnessin suhteen. (Nilsson, 2014, 18)

Kun hyökkää itseä vastaan itsekritiikin muodossa, stimuloi tiettyjä aivopolkuja, mutta kun harjoittaa myötätuntoa itseä kohtaan, stimuloi eri polkuja – ihmisen kyky tukea itseään on alikehittynyt, mutta harjoituksella ”myötätunnon systeemejä” pystyy vahvistamaan (Gilbert & Procter, 2006). Päivittäiset pienetkin myönteiset teot kasvavat merkittäviksi muutoksiksi aivoissa kun uusia hermosolujen välisiä kytköksiä syntyy (Hanson & Mendius, 2011, 36). Onkin tutkittu ja todistettu, että itsemyötätunto saattaa olla tärkeä avain tavanomaisten ajatusketjujen muutoksessa (Germer & Neff, 2013).

3.3.2 Itsemyötätunnon vaikutukset kokonaisvaltaiseen terveyteen

Tutkimus on osoittanut, että itseemme suhtautuminen - hyvántahtoisesti ja rakastavasti, vai arvostelevasti ja vihamielisesti - vaikuttaa merkittävästi elämän vaikeuksista selviytymisen kykyyn, sekä hyvinvoinnin kokemukseen (Gilbert, 2015, 12). Viime vuosikymmenten aikana tutkijat ja mielenterveysalan ammattilaiset ovat todenneet, että nykyisillä sekä muinaisilla mindfulness harjoituksilla, jotka ovat osa itsemyötätunnon harjoittamista, pystytään helpottamaan lähes mitä tahansa psyykkistä kärsimystä ja ahdistusta – arkisista huolenaiheista ahdistukseen ja masennukseen asti (Siegel, 2011, 23; Farb et al., 2014). Eri metodologiset tutkimukset mindfulnessista viittaavat tietoisien läsnäolon tukevan tervettä ja jousa-

vaa ihmisen toimivuutta (Brown ym, 2007). Mindfulness saattaa jo suoraan johtaa hyvinvointiin, parantaen selkeyttä, värikkyyttä, ja yhteyttä jokaiseen hetkeen elämässä (Csikszentmihalyi, 1990; Deci & Ryan, 1985; Kabat-Zinn, 2005 teoksessa Brown ym., 2007), ja epäsuoranaaisesti se vaikuttaa hyvinvointiin itsesäätyvän toiminnan parantumisella, kun huomio ja tietoisuus ympäristön eri vihjeistä herkistyy (esim. Carver & Scheier, 1998 teoksessa Brown ym., 2007). Tietoisella läsnäololla on paljon hyvinvointiin vaikuttavia psykologisia vaikutuksia, kuten vähentynyt emotionaalinen reaktiivisuus ja kehittyneempi käytöksen säätely (Keng, Smoski & Robins, 2011 teoksessa Neff & Germer, 2013).

Myötätunnon harjoittaminen tuottaa mielenterveyttä ja edistää ihmissuhteita (Gilbert, 2015, 11). Itsemyötätunnolla terapeuttisessa kontekstissa on positiivisia vaikutuksia kuten ahdistuneisuuden, häpeän ja syyllisyyden tunteiden väheneminen, ja surullisuuden, vihan ja läheisyyden tunteiden hyväksymisen vahvistuminen (Schanche, 2011 teosessa Germer & Neff, 2013). Metatutkimuksessa, jossa tutkittiin itsemyötätunnon ja hyvinvoinnin yhteyttä (Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015), todettiin vahva yhteys niiden välille sekä itsemyötätunnon tärkeys hyvinvoinnissa, etenkin kognitiivisen ja psykologisen hyvinvoinnin kannalta.

Mindfulnessia on tutkittu jo useamman vuosikymmenen verran, eli voidaan sanoa jo ”perinteisesti” tiedettävän sen vaikuttavan itsekontrolliin, emootioiden hallintaan ja myötätuntoon (Brown ym., 2007). Empiirinen tutkimus on osoittanut, että MAAS-piirre (Mindful Attention Awareness Scale) alentaa emotionaalisen häiriön tasoja, kuten masennusta, hermostuneisuutta ja stressiä, ja tuo korkeampia tasoja subjektiivista hyvinvointia, kuten tyytyväisyyttä elämään (Brown & Ryan, 2003, Carlson & Brown, 2005 teoksessa Brown ym. 2007; Brown, n.d.). Psykologisten vaikutusten lisäksi myös mielen ja kehon yhteistoiminnot paranevat tietoisien läsnäolon kautta – ja on hyvä ottaa myös mindfulnessin terveydelliset vaikutukset huomioon, kuten immuunipuolustuksen paraneminen, sekä rentoutumisen ja kivun siedon vahvistuminen (Brown ym., 2007). Tietoisien läsnäolon harjoitukset vähentävät myös kognitiivisia vääristymisiä, mikä johtaa toiveikkuuden lisääntymiseen ja huolestuneisuuden vähenemiseen (Nilsonne, 2014, 41).

Ajattelu on sidoksissa hyvinvointiin, ja sen ajatellaan olevan kaksiteräinen miekka. Ajattelun positiivisia puolia: siitä on ollut suurta hyötyä ihmiskunnan historiassa; sen kognitiiviset kyvyt suunnitella, muistaa, arvioida, vertailla ja luokitella on tehnyt meistä yliveraisen verrattuna muihin eläinlajeihin; opiskeleminen, tulevan suunnittelu ja ajassa taaksepäin ja eteenpäin siirtyminen auttaa elämässä. Mutta toisaalta, sen sijaan, että eläisi tässä ja nyt, alkaakin

elämään mielessään, uskoen täysin totena mielen sanoman - tällainen ajatusten pyörittely saattaa johtaa lisääntyneeseen pahaan oloon negatiivisten ajatusten lisääntyessä. (Lappalainen & Lappalainen, 2014) Kognitiivisissa psykoterapiamuodoissa ja mindfulnessissa ajatukset ja tunteet erotetaan toisistaan, ja tätä ajatusta tukee myös neuropsykologia, sillä ajatukset syntyvät aivokuoressa ja tunteet aivojen syvemmissä osissa – ajatuksista kuulemme sen, miten tulkitsemme tilanteen, ja tunteet näyttävät, miten suhtaudumme tuohon tulkinnaan, eli onko tulkinta hyvä vai huono (Nilsonne, 2014, 38).

Brown, Ryan ja Creswell (2007) selittävät tietoisien prosessoinnin (engl. mindful mode of processing) sisältävän vastaanottavaisen mielentilan, missä huomio on ainoastaan havaittujen asioiden rekisteröimisessä – näin ihminen on läsnä todellisuudessa, eikä tavanomaisesti prosessoisi asioita käsitteellisten filttareiden läpi. Tällaisessa mielentilassa tavallisimmatkin psykologiset reaktiot, kuten ajatukset, emootiot, sanallistamiset, toiminnan valmius, voidaan havainnoida jatkuvassa virrassa olevan tietoisuuden osana (Brown ym., 2007).

3.3.3 Tunteet, tunteiden hallinta ja itsemyötätunto

Tunteiden eli emootioiden funktio on ympäristön muutoksien arviointi omien merkityksien mukaisesti, sekä motivoida ihmistä tilanteen adaptiiviseen reagointiin – tämä on tutkijoiden yhteisymmärrys emootioista, mutta tunteiden luonteen tarkemmat määritelmät vaihtelevat, sillä esimerkiksi kognition rooli emootioissa on edelleen kiistelyn alla (Salmela, 2014, 3-6). Thagard (2010) kertoo kahdesta tieteissä yleisimmin käytetyistä tunteiden luonteen jaoista: kognitiivisen arvioinnin teoria viittaa sen arviointiin, kuinka mittavasti nykytilanne vastaa odotuksiin; toinen näkemys taas on, että emootiot ovat aistimuksia kehon muutoksista, kuten William Jamesin teoria kertoo. Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että tunteiden osatekijät ovat fysiologisissa reaktioissa ja tunteisiin liittyvässä käyttäytymisessä (Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995 teoksessa Kokkonen & Kinnunen, 2010). Useimmiten tunne herää reaktiona johonkin syyhyn, sillä on kohde, se on tarkoituksen mukainen ja se johtaa reagoimaan kanssaihmiin ja ympäristöön (Suomen mielenterveysseura, n.d.) Eri tunteilla on eri tarkoitukset tunteiden perusfunktioon nähden (Salmela, 2014, 3), ja emootiot voidaan nähdä monelta eri kantilta: passiivisina, kehollisina, ulkoisina voimina ja kontrolloimattomina (Price, 2010). Aivotasolla tunteet syntyvät kognitiivisten arvioiden ja kehollisten eli fysiologisten aisti-

musten kombinaationa (Thagard, 2010), ja koska tunteiden käsittely ei ole ollut aivojen prioriteetti, vaan hengissä selviäminen on ollut, ihmisen tulee oppia käsittelemään hankalia tunteitaan (Gilbert, 2015, 57).

Ihminen kokee mieluummin positiivisia kuin negatiivisia tunteita – ja omia tunnetiloja pysyy muuttamaan muuttamalla sitä, miten ajattelee itsestään (Leary & Gohar, 2014). Positiivisista tunteista ollaankin oltu erittäin kiinnostuneita viime aikoina, ja kaikki tutkimus aiheesta osoittaa sen, miten olennaista positiiviset emootiot ovat ihmisen kukoistuksessa (Gruber, Devlin & Moskowitz, 2014). Tunteet sitä paitsi muodostavat suuren osan elämästä (Nilsonne, 2014, 43). Ajattelisin, että tämä on itsemyötätunnon ja tunteidensäätelyn pohja – ajattelemalla erilailla itsestään ja toimimalla erilailla, vaikuttaa kokonaisvaltaisesti aivojen lisäksi myös tunteisiin sekä tunnetaitoihin.

Mielenterveydenkin kannalta tunteiden hallinta, eli tunne-elämän tasapaino, on olennaista, sillä yhdessä muiden huomioon ottamisen ja vastuullisesti toimimisen kanssa se tuottaa psykososiaalista kypsyyttä ja mielenterveyttä (Metsäpelto & Rantanen, 2010). Tunteilla ja tunnetaidoilla onkin olennainen merkitys mielenterveydelle (Nurmi ym., 2014, 64). Onnistuneen tunteiden säätelyn, mikä sisältyy laajempaan tunnetilan säätelyn käsitteeseen, johdosta ihminen ei koekaan tunteitansa niin stressaaviksi eikä käyttäytymistään häiritseväksi, vaan pystyy toimimaan joustavasti, vastuullisesti sekä avoimin mielin. Tunteiden säätely on ajateltu myös osaksi itsensäätelyä. (Kokkonen & Kinnunen, 2010)

Tunneäly –kirjan kirjoittanut Goleman (1997, 26) jakaa mielen kahteen: tuntevaan ja järkevään mieleen, eli ”sydämeen” ja ”päähän”. Tunnerajähdyksiä, eli hermostollisia kaappauksia, tapahtuu ennen kuin neokorteksi, eli aivojen järkeilevä osa, ehtii miettimään ja päättämään mitä tehdä (Goleman, 1997, 32). Sekä opettajat ja oppilaat ovat impulssien ja tunteiden vallassa. Yleensä tunteva ja järkevä mieli toimii sopusoinnussa ja yhteistyössä, jotta ihminen selviää elämän haasteista, mutta välillä tunnemielellä saattaa olla suurempi valta järkeen nähden, joka selittyy aivojen evoluutiolla (Goleman, 1997, 27). Mindfulness auttaa tunne mielen voimakkaisiin tunnereaktioihin reagoimiseen, kun taas itsemyötätunnetaidolla pystyy hyväksymään myös negatiiviset tunteet. Tietoisen läsnäolon näkökulmalla ihminen saa mielen tilan, jossa selkeys, perspektiivi ja tyyneys ovat vahvemmin esillä (Baer, 2003 teoksessa Germer & Neff, 2013).

Ihmisellä on selviytymiskeinoja, eli jatkuvasti muuntuvia pyrkimyksiä käsitellä sisäisiä tai ulkoisia vaatimuksia, jotka kuluttavat tai ylittävät ihmisen voimavaroja (Lazarus & Folkman, 1984 teoksessa Feldt & Mäkikangas, 2010). Toisinaan on ajateltu, että tunteiden säätely ja selviytymiskeinot olisivat merkitykseltään toistensa synonyymejä (Brenner & Salovey, 1997 teoksessa Kokkonen & Kinnunen, 2010). Toisaalta tunteiden säätelyssä painotetaan enemmän omakohtaista kokemusta ja säätelyn vaikutusta tunnekokemukseen, kun taas selviytymiskeinoissa korostuu olosuhteiden objektiivisuus tai selviytymiskeinojen vaikutus kielteiseen elämäntapahtumaan (Parkinson & Totterdell, 1999 teoksessa Kokkonen & Kinnunen, 2010). Koherenssi, eli elämönhallinnantunne, on myös yksi terveyttä ja hyvinvointia edistävä tekijä. Koherenssi on ihmisen käyttämien selviytymiskeinojen keskeinen vaikuttaja, mihin kuuluu ymmärrettävyyden tunne, hallittavuuden tunne sekä mielekkyyden tunne. (Antonovsky, 1987 teoksessa Feldt & Mäkikangas, 2010) Voisi ajatella, että itsensä ymmärrettävyys kasvaa, kun on tietoisesti läsnä itsessään, ja hallittavuuden tunne kasvaa, kun pystyy kokemaan myötätuntoa itseänsä kohtaan – voisiko itsemyötätunto olla siis myös yksi osatekijä elämönhallinnantunteeseen?

Jokaisella ihmisellä on neurobiologiset tunneominaisuudet, eikä pelkkä järjellinen päättely vaikuta ihmisen kokemuksiin ja tapaan reagoida – siihen vaikuttaa myös ihmisen esihistoriallinen tausta. Goleman (1997, 22-23) kertoo, että tunteet ovat olleet evoluution viisaita ohjenuoria, ja jokaisella tunteella on oma ainutlaatuinen tehtävänsä, mutta nykyisessä järjestäytyneessä yhteiskunnassa vaatimukset ovat muuttuneet niin nopeasti, ettei evoluutio ole pysynyt perässä. Kaikki ihmisen tunteet ovatkin pohjimmiltaan yllykkeitä tiettyyn toimintaan, toisin sanoen evoluutiossa kehittyneitä ”pikaohjeita elämän hallitsemiseksi”, ja tunteet näkyvät myös biologisesti. (Goleman, 1997, 22-23) Alkukantaisia ja perustavanlaatuisia tunteita ovat esimerkiksi pelko, inho ja ilo, joita limbinen järjestelmä ohjaa, ja kortikaalisia aivokuoressa analysoityja tunteita ovat sosiaaliset tunteet kuten halveksunta, kiitollisuus ja vahingonilo (Nilsonne, 2014, 43). Tunteet ovat siis peräisin sekä mielestä että kehosta – voikin sanoa, että keho vaikuttaa ajatteluun, ja ajattelu vaikuttaa kehoon (Germer, 2010, 87). Varhaisen kiintymyssuhteenkin merkitys näkyy itsemyötätunnon tutkimuksissa: ihminen, joka ei koe itsemyötätuntoa, tulee todennäköisemmin turvattoman kiintymyssuhteen perheestä ja kuvioista, turvattomasta lapsuudesta, sekä hänellä on kriittisempi äiti (esim. Tanaka ym., 2011 teoksessa Germer & Neff, 2013). Mielenkiintoista on, kuinka Goleman (1997, 23)

toteaa eläinkunnan yhdeksi suurimmista merkillisyyksistä sen, kuinka ”hyvätapaiset aikuiset” kokevat tunteita, eli toiminnan perusyllykkeitä, jotka eivät kumminkaan johda asianmukaisiin reaktioihin.

Saloveyn ja Mayerin (teoksessa Nilsonne, 2014, 42) mukaan tunneälyn neljä kulmakiveä ovat: tunteiden havaitseminen, tunteiden käyttö ajattelun tukena, tunteiden ymmärtäminen, sekä tunteiden hallinta tai säätely. Tunneäly yksinkertaisuudessaan on ”taitavaa tunteiden hyväksi käyttämistä ja niiden hallintaa” (Lantieri, 2008, 11).

Tunneälyn keskeisiä kysymyksiä aivoissa ovat manteliumake ja sen yhteistoiminta aivokuoren kanssa (Goleman, 1997, 33). Manteliumake on erikoistunut tunneasioihin, ja sijaitsee lähellä limbisen renkaan alareunaa, ja niitä on kaksi aivojen molemmiin puolin (Goleman, 1997, 33). Manteliumakkeesta ovat kaikki tunteet riippuvaisia, ja manteliumake voi jopa kaapata tekojemme hallinnan, kun neokorteksi, aivojen harkitseva osa, vasta pohtii mistä on kysymys (Le Doux, 1992 teoksessa Goleman, 1997, 33). Tietoista läsnäoloa harjoitteleva harjoittaa tunneälyä (Nilsonne, 2014, 42-43), eli myös itsemyötätunnossa harjoitettu mindfulness auttaa tunteiden hallinnassa. Linda Lantierin (2008) kasvattajien oppaassa ”Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen: Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa” esitellään paljon mindfulness harjoitteita, joilla tunneälyä voi kehittää.

Toiminta- ja tulkintatavat ovat psykologisia keinoja, joita ihminen käyttää vaikeiden ja haastavien tilanteiden käsittelyssä, ja nämä keinot ovat olleet vahvasti psykologisen tutkimuksen kohteina (Nurmi, 2010). Brandstädter (1984, teoksessa Nurmi, 2010) painottaa ihmisen omaa aktiivisuutta elämänsä suuntaajana, mikä tarkoittaa sitä, että yksilö suuntaa ominaisuuksillaan ja toiminnallaan omaa elämäänsä, jopa hyvinvointiaan, ja valitsee niitä strategioita ja tapoja, joilla pyrkii itse määrittelemiin tavoitteisiin. Tämän pohjalta voisi ajatella, että itsemyötätunto soveltuisi erinomaisesti toimintatavaksi vaikeiden ja haastavien tilanteiden kohtaamiseen, jolloin on itse aktiivinen oman elämänsä ja hyvinvointinsa suhteen.

Itse-tietoisuus (engl. self-awareness) liittyy vahvasti tunteiden säätelyyn, sillä se luo arvioivan prosessin, jossa ihminen vertaa itseensä sen hetkisiin keskeisiin standardeihin (Carver & Scheier, 1981, Duval & Wicklund, 1972 teoksessa Leary & Gohar, 2014). Ihminen pystyy ajattelemaan tulevaisuuteen ja menneisyyteen tietoisesti, ja hyvin mielenkiintoisesti pystyy myös reagoimaan hyvin vahvasti emotionaalisesti näihin tapahtumiin, jotka ovat vain mielessä (Leary & Gohar, 2014). Tämä kyky pohtia tulevaisuuteen syntyi ihmismieleen Martinin (1999 teoksessa Leary & Gohar 2014) mukaan vasta ihmisen siirtyessään maanviljely-

yhteiskuntaan noin kymmenentuhatta vuotta sitten, jolloin tulevaisuuden pohtiminen muodostui olennaiseksi.

Leary ja Gohar (2014) pohtivat sitä, kuinka ihminen voi murtaa nykyhetken positiivisen tunnetilan murehtien tarpeettomasti mennyttä ja tulevaa, ja tämä saattaa luoda raskaan emotionaalisen taakan (Roemer & Borkovec, 1993 teoksessa Leary & Gohar, 2014). Germer (2010, 17-18) kertoo kuinka emotionaalinen kärsimys ja vaikeat tunteet seuraavat ihmistä, vaikka sitä kuinka koittaisi välttää, mutta kaiken kärsimyksen ja ahdingon kanssa voi opetella tulemaan toimeen terveemmällä lähestymistavalla. Leary & Gohar (2014) huomauttavatkin, että yksi keino parantaa ihmisten tunteiden säätelyä on opettaa heitä olemaan läsnä nykyhetkessä – ja jättää menneiden ja tulevien asioiden murehtiminen ainoastaan hetkiin jolloin se koskee käytännön asioita.

Psykologinen joustavuus, jonka yksi osatekijä on tietoisuustaidot, on kyky ottaa tunteet ja ajatukset vastaan sellaisina kuin ne ovat, ja tehdä sellaisia tekoja, joilla on hyviä vaikutuksia pitkällä aikavälillä ilman, että on liikaa tunteiden ja mielen vallassa. Se tarkoittaa uskallusta kyseenalaistaa omia toimintatapojaan ja kohdata itselle vaikeita asioita ja tilanteita välttelemättä niitä. (Hayes, Strohsal & Wilson teoksessa Lappalainen & Lappalainen, 2014) Psykologisen joustavuuden puuttuminen liittyy useisiin psykiatrisiin tai psykologisiin ongelmiin (Kashdan & Rottenberg, 2010 teoksessa Lappalainen & Lappalainen, 2014). Tietoisuustaidot, eli yksi osa myös itsemyötätuntoa, ovat yksi joustavuuden osatekijä, joka on yhteydessä moniin myönteisiin psykologisiin vaikutuksiin. Noita vaikutuksia ovat muun muassa vähentyneet psykologiset oireet ja vähentynyt emotionaalinen reaktiivisuus, subjektiivinen hyvinvointi ja parantunut käyttäytymisen säätely. On vahvaa näyttöä sille, että psykologinen joustavuus on selkeästi yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin. (Lappalainen & Lappalainen, 2014; Keng, Smoski & Robins, 2011 teoksessa Lappalainen & Lappalainen, 2014)

4 LÄSNÄOLOON POHJAUTUVAN ITSEMYÖTÄTUNTOTAITOIN SOVELTUVUUS LUOKANOPETTAJALLE ALAKOULU- MAAILMAAN

Aloitan tämän kappaleen siitä, mitä ovat opettajan työhön kohdistuvat vaatimukset. Opettaja kohtaa jatkuvasti suurempia odotuksia vanhemmilta sekä yhteiskunnalta, samalla kun resurssit työn tekemiseen pienenevät (Lantieri, 2008, 27). Opettajien ratkaisujen ollessa jatkuvan yhteiskunnallisen tarkkailun alla (Onnimaa, 2010, 47), Lapinojan (2006 teoksessa Onnimaa, 2010, 43) mukaan vaatimuksia on näin laajasti lisää:

”Kasvatuksessa pitäisi ottaa huomioon tuloksellisuus, ajanmukaisuus, teknologian kehitys, kansainvälistyminen ja viestintä. Opettajan pitäisi olla vielä kriittisyyteen kasvattaja, hahmotella tavoitteita yhdessä vanhempien kanssa ja olla yhteydessä muuhun lähiympäristöön eli sidosryhmiin. Opettajan pitäisi huomioida myös lisääntynyt erityiskasvatuksen tarve, muuttunut perhekäsitys, globalisoitunut maailma ja muuttunut työelämä. Näiden lisäksi opettajien pitäisi muistaa olla väliin muutosagentti, vierellä kulkija, oppimisympäristöjen rakentaja ja oppimaan ohjaaja. Opetustyönsä ohessa opettajan pitäisi vielä yhä kiihtyvässä tahdissa tuottaa paperia, arviointia, raporttia ja luoda visioita sellaisessa tahdissa, että niiden vaikutusten seuraaminen on unohdettava”

Viimeisimmässä, vuonna 2010 julkaistussa Opettajien työhyvinvointi julkaisussa, Onnimaa (2010) käsittelee opettajien työhyvinvointitutkimuksia vuosilta 2004-2009. Työhyvinvointi tosin on haastava määrittää, ja Kuntien eläkevakuutuksen (2007) mukaan työhyvinvointi olisi yksilön kokemus työnteon mielekkyydestä, työyhteisön ilmapiiristä, lähiesimestyöstä ja johtamisesta, sekä kokemus työn sujuvuudesta työyhteisönä ja yhteisen aikaansaamisen tunteesta (Onnimaa, 2010, 5). Jo julkaisun esipuheessa Opetushallituksen pääjohtaja Timo Lankinen (teoksessa Onnimaa, 2010, 4) toteaa kuinka ”opetustyö on kuitenkin henkisesti rasittavaa ja opettajien kokema stressi on yleisempää kuin muilla aloilla”, ja opettajien työhyvinvointiongelmat ovat eri maissa lisääntyneet (Yong & Yue, 2007 teoksessa Onnimaa, 2010, 15; Onnimaa 2010, 45). Lankinen kannustaa työhyvinvoinnin huomiointia siksi, että opettajien ja opettajanhuoneen ilmapiiri ja niiden ongelmat näkyvät kouluviihtyvyydessä, opetuksen laadussa sekä jopa oppilaiden hyvinvoinnissa – läsnäoloon pohjautuvalle itsemyötätunnolle näyttäisi siis olevan paikka koulussa, jossa se voisi tarjota opettajille yhden hyvinvointia tuottavan välineen. Nimittäin ”inhimillisiä voimavaroja” kehittämällä saadaan

pysyviä tuloksia työntekijöiden, eli opettajienkin, työhyvinvoinnissa, ja itsemyötätuntoonkin kannattaisi panostaa, sillä työhyvinvoinnin huomiotta jättäminen tulee kalliimmaksi kuin siihen panostaminen. (Onnimaa, 2010, 5).

Itsemyötätunto liittyy positiivisiin psykologisiin vahvuuksiin, kuten onnellisuuteen, optimismiin, viisauteen, uteliaisuuteen ja tutkimiseen, aloitteellisuuteen ja tunneälyyn (Heffernan, Griffin, McNulty, & Fitzpatrick, 2010; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007 teoksessa Neff & Germer, 2013) On totta, että itsemyötätunnon saatetaan ajatella tarkoittavan löysäilyä ja aikaansaamattomuutta (Grandell, 2015, 7), ja monet tuntevat olonsa hieman syyllisiksi, kun kiinnittävät itseensä huomiota (Germer, 2010, 110). Nöyrässä suomenkansassa uskon hyvin pitävän paikkansa sen, ettei itseensä haluaisi liikaa kiinnittää huomiota. Mutta toisaalta, vaikka jollakulla toisella menisikin huonommin kuin itsellä, silti voi käyttää aikaa itsestä välittämiseen – me kaikki olemme huollon tarpeessa, toteaa Germer (2010, 110). Tämä tuo mieleeni lausahduksen siitä, että rakasta ensin itseäsi, ja vasta sitten voit rakastaa toista. On totta, että vasta kun olet myötätuntoinen itseäsi kohtaan, voit olla myötätuntoinen myös muita kohtaan (Germer, 2010, 111) – tässä on ydin siihen, miksi opettajan itsemyötätunto on hyvin olennaista, jos hän haluaa välittää sitä oppilailleenkin. Itseasiassa erilaisilla meditatiivisilla harjoitteilla on monia mitattavia vaikutuksia, oppilaiden sekä opettajienkin hyvinvointiin ja terveyteen (Pulkki & Saari, 2014). Onnimaa (2010, 23) kertoo, kuinka opettajan ja kasvattajan työ on tunnetyötä, ja pohtii sen ongelmallisuutta, kun tunteille ja niiden käsittelylle ei ole opettajankoulutuksessa tai kouluuyhteisössä tilaa välttämättä. Läsnaoloon pohjautuvaa itsemyötätuntoa voisi käyttää tässä – se antaa tilaa tunteiden tutkailulle ja hyväksymiselle, ja näin ollen yhden keinon haastavien tilanteiden kohtaamiseen.

Kaikki mikä mielen kautta virtaa, muovaa aivoja – mielellä pystyy siis muokkaamaan aivoja parempaan suuntaan, minkä sanotaan hyödyttävän itseä, sekä jokaista, jonka elämää ihminen koskettaa (Hanson & Mendius, 2011, 19). Näin ollen olisikin hyödyllistä opettajien ja oppilaiden harjoittaa eri tapoja, kuten itsemyötätuntoa, joilla jopa aivot muovautuvat elämää helpottavaan suuntaan. Mindfulness on alun perin ollut keino jokaiselle ihmiselle, joka haluaa käsitellä arkensa pieniä ja suuria tapahtumia (Nilsonne, 2014, 15) - opettajankin ammatissa oleva voisi hyvin ottaa käyttöönsä näitä tekniikoita. On kumminkin tärkeää pitää mielessä se, että psykoterapia ja kulttuurisidonnaisuus liittyvät vahvasti toisiinsa, nimittäin psykote-

rapian voima tulee uskomusjärjestelmistä, jotka vallitsevat kulloisissa kulttuureissa (Malinen, 2014) – ei voi siis olettaa, että kaikissa kulttuurikonteksteissa itsemyötätunto kantaisi hedelmää.

Opettajan työssä on kehittämistarpeeksi huomattu erityisesti ”henkisen työssä kuormittumisen hallinta” (Onnimaa, 2010, 8). Opettajien jaksamisongelmien aiheuttajia on heidän työssä, työympäristössä, oppilaissa sekä heissä itsessään, eli henkilökohtaisissa kyvyissä, suhtautumisessa työhön, terveydentilassa ja persoonallisuudessa (Launis & Koli, 2007 teoksessa Onnimaa, 2010, 16). Itsemyötätuntotaito vaikuttaisi etenkin opettajan omaan jaksamiseen ja vaikuttaa hankaliin tilanteisiin suhtautumiseen, ja näin antaa henkilökohtaisia kykyjä monien tilanteiden käsittelemiseen.

Peruskoulun opettajalle kuormittumisen ja jaksamisen merkittävin konteksti on vuorovaikutus oppilaan kanssa, ja erityisesti sosiaalisesti ja pedagogisesti haasteelliset ongelmat ja niiden ratkaisut (Onnimaa, 2010, 18). Kun ihminen kohtaa haastavia tilanteita, hän saattaa reagoida hyökkäävästi itseensä kohtaan, ja harmitella kun ei ole ’tarpeeksi hyvä’, ja yrittää kontrolloida sekä heti automaattisesti pyrkiä korjaamaan tilanteen. Itsemyötätuntoisella asenteella reagoiminen taas sisältää lyhyen pysähdyksen, jonka aikana tyynnyttää ja rauhoittaa itseään. (Neff & Germer, 2013) Itsemyötätunnon avulla ihminen ei suutu itsellensä kun elämä ei menekään ihan suunnitelmien mukaan, ja itsemyötätunto auttaa elämän haasteiden käsittelemisessä (Germer & Neff, 2013) – tällaisia suunnitelmien muutoksia ja epäonnistumisia tulee varmasti myös opettajan arjessa. On olennaista pystyä olemaan identifioimatta negatiivisten tunteiden ja ajatusten kanssa, sillä se kaventaa fokusta ja luo negatiivisen kuvan itselle itsestään (Bishop ym, 2004, Frederickson, 2003, Nolen-Hoeksema, 1991, teoksessa Germer & Neff, 2013).

Opettaja kohtaa työssään vastuullisuutta, ja henkisesti raskaan työn lisäksi opettaja saattaa kohdata henkistä väkivaltaa oppilaiden suunnasta, välillä jopa opettajien suunnasta työpaikka kiusaamisen muodossa, mitä tutkimusten mukaan kohdataan erityisesti ala- ja yläkouluissa (Kauppi & Pörhölä, 2009, Pörhölä, 2006 teoksessa Onnimaa, 2010, 8). Näin ollen etenkin ala-asteen luokanopettaja kaipaa keinoja, joilla käsitellä häneen kohdistunutta henkistä kuormitusta. Opettajien työstressi kantautuu kotiin, ja on todettu, että etenkin naispuolisten opettajien on vaikea irrottaa koti- ja työelämänalueita toisistaan (Laes & Laes, 2001 teoksessa Onnimaa, 2010, 28). Stressinhallintakeinot ovat siis erittäin tärkeitä opettajalle.

Ystävällisyys itseä kohtaan (engl. self-kindness) tarkoittaa itsensä välittämistä ja ymmärtämistä, eikä itsensä ankaraa kritisoimista (Neff & Germer, 2013). Itsemyötätunto kohentaa motivaatiota eikä päinvastoin, niin kuin on saatettu kuvitella (Germer & Neff, 2013). On luonnollista haluta päästä eroon epämiellyttävistä tunteista, joita stressi ja painetta aiheuttavat tilanteet synnyttävät. Tietoisien läsnäolon avulla oppii hyväksymään omat tunteensa, sekä luomaan yhteyden kehoonsa, jolloin huomaa kehon tavat varoittaa esimerkiksi stressistä. (Fowelin, 2014, 41) Kabat-Zinn (2004, 192-193) huomauttaa, että ihminen ei pääse pakoon mitään, ei edes itseään, vaan samat omat ajattelu- ja käyttäytymismalleista johtuvat ongelmat ennemmin tai myöhemmin nousevat esiin. Muutos lähtee itsestä, ja läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto varmasti edesauttaa tätä muutosta.

Stressi – olennainen osa nykyopettajan elämää

Stressi on osa ihmisenä olemista ja osa elämää, ja vaikuttaa tänä päivänä ihmisiin hyvin salakavalasti ja voimakkaasti (Kabat-Zinn, 2012, 23; Kabat-Zinn, 2004, 45). Stressi perimiltään on kehon sisäsyntyinen ja automaattinen reaktio ”häätätapausta”-tilanteisiin, joissa vaihtoehtoisiksi muodostuu ”tappele, pakene tai jähmety” (Lantieri, 2008, 49). Stressiprosessi on kompleksinen ja moniulotteinen, ja siihen vaikuttaa muun muassa tilanteen kesto, persoonallisuus, stressitekijän luonne sekä selviytymiskeinojen ajoittuminen prosessissa (Feldt & Mäkikangas, 2010). Voisiko itsemyötätunto olla yksi selviytymiskeino, joka käsittelee kuormittavia tekijöitä?

Stressi luo fyysisiä reaktioita kehossa, ja nykypäivänä ihmisen vastatessaan tilanteisiin kuin ne olisivat hengenvaarallisia, hermostolla ei ole aikaa toipua. On tärkeä muistaa, että olosuhteet tai tapahtumat eivät itsessään luo stressiä, vaan se miten ihminen reagoi niihin. (Lantieri, 2008, 49) Kabat-Zinn (2004, 45) painottaakin tietoisien läsnäolon suhteen sitä, ettei uhriutuisi stressin ja negatiivisten tunteiden alle, vaan oppisi myötäilemään, ymmärtämään, tekemään valintoja ja käyttämään noiden tunteiden energiaa hyödyksi kasvamiseen, myös myötätuntoisemmaksi kasvamiseen. Nykymenossa aikuisten maailma täyttyy stressillä, josta lapsetkin saavat osansa (Lantieri, 2008, 26). Erityisesti itsemyötätunto suojaa itsekäsitystä ahdinkoa vastaan (Choi, Lee & Lee, 2014).

Työstressi ja –uupumus ovat opettajan työn kuormittavuustekijöitä, missä yksilö ei kykene selviämään ympäristön vaatimuksista tai kokee oman hyvinvointinsa uhatuksi (Marjala, 2009 teoksessa Onnimaa, 2010, 15). Montgomery ja Rupp (2005 teoksessa Onnimaa, 2010,

17) löysivät stressin esiintymisen selkeimmät yhteydet opettajan persoonallisuuden piirteistä, kuten esimerkiksi ”emotionaalisesti negatiivisesti värittyneistä selviytymismalleista” – itsemyötätunto voisi olla päinvastoin ihmisen positiivinen selviytymismalli. Kuuluisassa kirjassaan ”Full Catastrophe Living”, Kabat-Zinn (2012, 24) kertoo, kuinka stressiä ei pysty pakenemaan, ja olennaisinta stressiä käsiteltäessä on hallinta ja suhtautuminen. McEwanin, Lightmanin ja Gloverin (2008 teoksessa Germer & Neff, 2013) tutkimuksessa osoitettiin, kuinka pienikin itsemyötätunnon harjoitus vähensi kortisolitasoja, eli stressihormonin tasoja. Itsemyötätunto kasvattaa myös itsensä tyyntymisen kykyä, mikä todennettiin tutkimalla sykettä (Porger, 2007 teoksessa Germer & Neff, 2013). Yksi stressinhallinta keinoista ja selviytymismalleista voisikin opettajalla olla itsemyötätunto, mikä harjoittaessaan muuttuu vahvemmin automaatioksi, niin kuin kappaleessa 3.3.1 esittelin.

Itsekritiikki – osa nykyajan ihmistä

”Jos olet tottunut piiskaamaan itseäsi surun ja yksinäisyyden jaksojen aikana, jos piiloudut maailmalta tehtyäsi virheen, itseä kohtaan tunnettu myötätunto voi tuntua radikaalilta ajatukselta. Mutta miksi sinun pitäisi kieltää itseltäsi sama hellyys ja lämpö, jolla suhtaudut muita kärsiviä kohtaan?” (Germer, 2010, 18)

Suomen mielenterveysseurakin (Nurmi ym., 2014, 76) muistuttaa, kuinka ”rauhoittava ja kannustava puhe itselle voi myös tyyntyttää ja auttaa ohjaamaan rakentavampaan käyttäytymiseen” ja ”myönteistä ajattelua ja sisäistä puhetta voi harjoitella” – hyvän olon tuottaminen ja sen vahvistaminen on opittavissa oleva taito. Opettajankin olisi tärkeä kokea itsemyötätuntoa, ja on hyvä muistaa, kuinka kielteisen tunteen myönteisemmäksi korjaaminen ajattelun avulla näyttää liittyvän hyvään itsetuntoon (Salovey ym., 2002 teoksessa Kokkonen & Kinnunen, 2010).

Uusliberalistinen tehokkuusajattelu on jo Suomessakin saanut tilaa, ja koulu sekä opettajat ovat joutuneet muutosten pyörteeseen (Onnimaa, 2010, 48). Tämän kiireen keskellä ja siihen sopeutumaan yrittäessä, opettajan kokeman itsekritiikinkin määrä varmasti kasvaa – aina pitäisi olla tehokkaampi. Jopa huomion hajottamista ja monen asian yhtä aikaa tekemistä ihannoidaan (Fowelin, 2014, 18), tilaa ei siis hirveästi jää pelkälle olemiselle edes koulussa tässä kilpailukeskeisessä maailmassa, jossa voiton maksimointi ja tehokkuus nähdään olennaisimpina (Gilbert, 2015, 12). Hyvä kysymys onkin se, että ”miten tulostavoitteisessa koulussa huomioidaan inhimillisen kasvun vaatima aika ja rauha?” (Onnimaa, 2010, 48) – ja

mielestäni tuo kasvu koskee yhtäläillä opettajaa kuin oppilastakin. Gilbert kiteyttää mielestäni hyvin nyky-yhteiskunnan haasteen ja kehityskohteen, mitä vaikuttaa myös luokanopettajan hyvinvointiin:

”Haaste on tämä: miten kehittää ravitsevaa, mieltä ja kehoa tietyllä tavoin stimuloivaa myötätuntoisuutta näissä kiireen täyttämässä yhteiskunnassa, joissa kenelläkään ei ole aikaa itselleen saati toiselle ja joissa on pakko jatkuvasti tavoitella jotakin. Näissä yhteiskunnissa tyypillinen asenne on myötätunnon vastakohta: vihainen, turhautunut, pettynyt ja itsekriittinen. Kyllä vain, mitä enemmän asiaa ajattele sitä selvemmäksi se käy: tehokkuus ei tee meille hyvää” (Gilbert, 2015, 77)

Oppilaat – itsemyötätuntoinen luokanopettaja roolimallina

Oppilaillekin itsemyötätuntotaidosta voisi olla hyötyä, ja sitä paremmin opettaja voi sitä oppilailleen välittää, mitä itsemyötätuntoisempi hän itse on, sillä ihmisen tapa kohdella ja suhtautua itseensä liittyy useimmiten siihen, miten häntä on opetettu (Gilbert, 2015, 397). Näin opettajalla on mahdollisuus opettaa oppilaita itsemyötätuntoisemmiksi. Nykyelämän kiire vaikuttaa myös lapsiin aiheuttaen stressireaktioita (Nurmi ym., 2014, 94). Fowelinin (2014, 16) mukaan teemme lapsille suuren palveluksen heidän tulevaisuuden kannalta, jos opetamme heille stressin ja levottomuuden käsittelemistä jo varhaisina kouluvuosina – tässä tietoinen läsnäolo ja itsemyötätunto ovat myös olennaisessa asemassa. Teini-ikäisille onkin jo luotu läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto-ohjelma nimeltään Making Friends with Yourself, missä itsemyötätunnon ja elämän tyytyväisyyden todettiin kasvavan ohjelmaan osallistuneilla (Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey & Hobbs, 2016).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2014, 15, 17, 20, 22, 154) oppilas nähdään aktiivisena toimijana; oppilas luo koulussa suhdetta itseensä ja oppii hahmottamaan itseänsä oppijana; oppilaita rohkaistaan itsensä hyväksymiseen; opetus tukee oppilaan kasvua ihmisyyteen; hyvän elämän rakentuminen nähdään koulussa painotetun elinikäisen oppimisen osana; ja itsestä huolehtiminen on yksi laaja-alaisen oppimisen osa. Aiemmin mainittuihin tavoitteisiin myös itsemyötätunto soveltuisi. Suomen mielenterveysseuran opuksessa ”Hyvää mieltä yhdessä – käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen” (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala, 2014), jossa esitellään myös tietoisien läsnäolon taidot, perehdytään mielen hyvinvoinnin taitoihin ja niiden tuomiseen osaksi koulua, sillä mielen-

terveystaidot ovat läpi elämän kerättäviä voimavaroja. Opuksessa täsmennetään mielenterveydeksi: itsensä hyväksyminen, tunteidensa ilmaisun ja tunnistamisen kyky, omien päämäärien toteuttamisen pyrkimys, ja vuorovaikutus muiden kanssa. Itsemyötätunto edistää mielenterveyttä, ja kaikki mielenterveyden taidot ovat taitoja, joita voi myös koulussa harjoittaa (Nurmi ym., 2014, 22). Nuo taidot näkyvät myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, eli näin mielenterveyden edistäminen on osa peruskoulun tavoitteita, ja osa luokanopettajien velvollisuutta.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET – Itsemyötätunto työkaluna luokanopettajalle

”Elämä on haasteiden – ja joskus myös vaikeuksien – virtaa” kertoo Nurmi (2010, 111), ja näistä selviytymiseen ihminen, myös opettaja, käyttää erilaisia keinoja: ”tunnettemme, ajatteleminen, miettimme eri ratkaisuja, arvioimme, tulkitsemme uudelleen ja unohdamme”. Kun ihminen kohtaa ikäviä asioita, on taipumus reagoida kolmella eri tavalla: itsen eristämällä, itsekritiikillä ja sisäänpäin kääntymisellä (Germer, 2010, 108). Gilbert (2015, 38-40) toteaa, että työelämä on muuttumassa enemmän ja enemmän aikaa syöväksi ja stressaavaksi, ja kertoo kuinka TV:n katselu ja viinin juonti on helpompaa nykyihmiselle kuin meditointi, rentoutuminen, ja ”mielen uudistaminen” – ja näin elämäntapamme uuvuttaa ihmisen fyysisesti, psyykkisesti sekä henkisesti. Olisi ratkaisevaa löytää elämään keinoja, jotka vähentäisivät uuvutusta. Tietoisen läsnäolon pioneeri Kabat-Zinnin (2004, 193) lausahdus:

”Liian usein elämämme lakkaa toimimasta, koska me itse lakkaamme toimimasta elämässämme, koska olemme haluttomia ottamaan vastuuta asioista sellaisina kuin ne ovat ja työstämään vaikeuksiamme”

sopii mielestäni hyvin tähän aiheeseen, ja se kannustaa ihmisiä työskentelemään oman hyvinvointinsa eteen. Tutkimustenkin mukaan onnistunut terapia vaatii uuden suhteen muodostamisen ajatuksia ja tunteita kohtaan (Germer, 2010, 52). Yhtenä työkaluna hyvinvoinnin edistämiseksi voisikin nähdä itsemyötätunnon, jonka positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin on jo paljon tutkimustietoa, ja jonka harjoittaminen ei ole raketitiedettä.

Puhuttaessa tunteista, jotka ovat ihmisyydelle, elämälle ja luokanopettajallekin ominaisia evoluution viisaita ohjenuoria (Goleman, 1997), itsemyötätunnon harjoittaminen tuo tunteiden käsittelyyn positiivisia vaikutuksia. Tunne-elämän tasapaino on olennaista mielenterveydelle (Metsäpelto & Rantanen, 2010), ja tietoinen läsnäolo osana itsemyötätuntoa auttaa selkeyden ja tyyneyden saavuttamisessa (Baer, 2003 teoksessa Germer & Neff, 2013). Läsnäolo nykyhetkessä on yksi keino parantaa tunteidensäätelyä kokonaisvaltaisesti (Leary & Gohar, 2014). Aivotasollakin tietoinen läsnäolo edesauttaa tunteiden hallintaa, sillä meditaation seurauksena myös suurempi osa aivojen perusosista osallistuu tunteiden ja tekojen hallintaan (Nilsonne, 2014, 20).

Tunteidensäätelykeinojen valinta on osittain tilannesidonnaista, mutta toisaalta ihmisellä on vahva taipumus valita käyttöönsä toistuvasti itselleen tyypillisiä tunteidensäätelystrategioita (Kokkonen & Kinnunen, 2010). Näin ollen itsemyötätuntokin pystyisi muodostumaan yhdeksi käyttöstrategiaksi, etenkin kun ne strategiat yleistyvät, joiden seuraukset ovat ihmiselle

tydyttävimmät. Yleisesti käytetyt strategiat saattavat siis muodostua dispositioiksi, eli pysyviksi taipumuksiksi. (Thompson ym., 1995 teoksessa Kokkonen & Kinnunen, 2010; Eisenberg ym., 2000 teoksessa Kokkonen & Kinnunen, 2010) Itsemyötätunto dispositiona – kuulostaa mahtavalta! Se tuntuisi täysin mahdollista myös aivojen neuroplastisuuden ansiosta (esim. Nilsonne, 2014).

Stressi on yksi suurimmista opettajan ammatin kuormittavista tekijöistä (Onnimaa, 2010). Selviytymiskeinot, eli ymmärrettävyyden, mielekkyyden ja hallittavuuden tunteet (Antonovsky, 1987 teoksessa Feldt & Mäkikangas, 2010) vaikuttavat stressiprosessiin (Feldt & Mäkikangas, 2010). Kerroin selviytymiskeinoista aiemmin kappaleessa 3.3.3 ja tarkemmin stressistä kappaleessa 4, ja päättelisin, että itsemyötätunto voisi olla yksi selviytymiskeino stressiä ja muita hankalia tunteita kohdatessa. Itsemyötätunto kitkee stressijärjestelmiä aktivoivaa itsekritiikkiä (Gilbert, 2015, 246, 390, 396) ja empiirisesti on todettu, että itsemyötätunnon osa-alue tietoinen läsnäolo alentaa stressiä (Carlson & Brown, 2005 teoksessa Brown ym., 2007; Brown & Ryan, 2003).

Stressi on sitä, miten reagoi tapahtumiin ja olosuhteisiin (Lantieri, 2008), ja itsemyötätunto vaikuttaa siihen, miten reagoimme asioihin – näin ollen näkyy vahva linkki itsemyötätunnon ja stressin välillä, ja onkin todettu, että kortisolitasot laskevat itsemyötätuntoa kokiessa itsensä tyynnytyksen muodossa (Neff, 2012 teoksessa Neff & Germer, 2013). Itsensä tyynnyttäminen vaikeissa tilanteissa saattaisi opettajallekin olla tarpeellinen päivittäinen tapa oppilaita kohdatessa. Itsemyötätunto suojelee myös itsensä arvostelun ja eristävyyden negatiivisilta seuraamuksilta (Neff, 2003). Toiminta- ja tulkintatavoista puhuttaessa ihmisen oma aktiivisuus painottuu vaikeiden ja haastavien tilanteiden käsittelyssä (Nurmi, 2010), ja ajattelisin, että itsemyötätunto voitaisiin nähdä myös yhtenä toiminta- ja tulkintatapana, eli yhtenä aktiivisena ja omalähtöisenä tapana käsitellä vaikeita tilanteita. Germer ja Neff (2013) ovat tutkineet ja todistaneet, että itsemyötätunto saattaa olla tärkeä avain tavanomaisten ajatusketjujen muutoksessa.

Olen tullut siihen johtopäätökseen, että itsemyötätunto sopii työkaluna mainiosti luokanopettajalle, joka haluaa parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan lisäämällä tietoista läsnäoloa, ystävällisyyttä itseä kohtaan, sekä tietoisuutta yhteisestä ihmisyydestä. Itsemyötätunto tuntuu vastaavan useampiin opettajan ammatin haasteisiin, kuten stressiin, tunteiden käsittelyyn ja itsekriittisyyteen. Koen, että vastuullisessa ja henkisesti kuormittavassa luokanopettajan ammatissa olisi tilaa myös itsemyötätunnolle, jota opettaja esimerkiksi pystyisi

välittämään myös oppilaisiinsa – eikä itsemyötätunnon edistämä itsensä paremmin ymmärtäminen ja hyväksyminen ole koskaan haitaksi, edes opettajalle. Itsemyötätunto keinona selvitä haastavista tilanteista soveltuisi luokanopettajalle myös siksi, että opettajan oma työhyvinvointi vaikuttaa oppilaisiin ja työyhteisöön. Itsemyötätunnon vaikutukset ovat näkyvissä jo heti, kun ensimmäisen kerran ymmärtää olla myötätuntoisempi itseä kohtaan – suosittelen ehdottomasti siis kokeilemaan, soveltuisiko tämä työkalu juuri sinulle.

6 POHDINTA – Itsensä kanssa sovussa eläminen

Itsemyötätunto näyttäisi soveltuvan hyvin alakoulumaailman luokanopettajalle. En tosin ole väittämässä, että jokaisen opettajan tulisi ottaa juuri Neffin läsnäoloon pohjautuva itsemyötätunto käyttöön oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Tutkiessani itsemyötätuntoa, minulle on vahvemmin avautunutkin se fakta, että ihmiset ovat ankarimpia itseänsä kuin ketään muuta kohtaan – ja tämä kuulostaa minusta turhan julmalta. Ajatus siitä, että lempeyttä myös itseä kohtaa kannattaa kylvää, soveltuu mielestäni jokaiselle nyky-yhteiskunnassa asuvalle.

Hyvinvointia voi edistää monilla eri tavoilla, eikä itsemyötätunto ole ainoa keino siihen, ja keinojen soveltuvuus on totta kai yksilöllistä sekä kulttuurillista. Kuitenkin itsensä hyväksyntä, joka on ominaista itsemyötätunnossa, on joka tapauksessa olennaista kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, ja itsemyötätunnon ja hyvinvoinnin vahva yhteys on jo todettu laajassa metatutkimuksessa (Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015). Yksinkertaistetusti tiivistettynä Gilbertin (2015, 96) sanoin:

”Voi kuitenkin olla helpompi elää sovussa itsensä kanssa ja olla tyytyväinen itseensä, kun hyväksyy itsensä sellaisena kuin on ja elämän sellaisena kuin se on.”

Tutkielmani alussa tutkin tietoista läsnäoloa, joka on olennainen osa itsemyötätuntoa, sillä vasta kun on tietoisesti läsnä itsessään, voi todella tuntea itsensä, ja kokea myötätuntoa todellista itseään kohtaan. Koen, että tietoinen läsnäolo on avannut länsimaalaiseen yhteiskuntaamme oven, josta muidenkin itämaalaisten psykologisten ajatusten on vielä helpompi astua tänne länsimaihin – ilman tietoisien läsnäolon ”buumia”, tuskin itsemyötätuntokaan olisi länsimaihin rantautunut. Saa nähdä, tuleekohan itsemyötätunnostakin yhtäläillä vain markkinahenkisen maailmamme tuote, vai pysyisikö se todellisena hyvinvoinnin tuojana – tämän näyttää vain aika. Hyvä pohdinnan aihe on myös se, että onko itsemyötätunto vain uusi sanallistettu versio teemasta, jonka jokainen ihminen jo syvällä itsessään tiedostaa.

Käsitellessäni läsnäoloon pohjautuvaa itsemyötätuntoa ja sen vaikutuksista hyvinvointiin, selkeästi valottui se, kuinka toisaalta luonnollisesta ja yksinkertaisesta, mutta hyvin moniulotteisesti ja positiivisesti ihmisen hyvinvointiin vaikuttavasta tekijästä on kyse. Pureuduin opettajien työhyvinvointiin Opettajien työhyvinvointi julkaisun pohjalta (Onnimaa, 2010), ja työhyvinvoinninkin kannalta on selvää näyttöä, että itsemyötätunto soveltuisi luokanopettajan käytettäväksi.

Niin kutsuttu ”self-help”-kirjallisuus on näyttävästi yleistynyt, mikä mielestäni osoittaa hyvin sen, että ihmiset todella ovat kiinnostuneita oman hyvinvointinsa edistämisestä myös mielen tasolla. Yksilöllisille mielenterveyden edistämisen menetelmille näyttäisi olevan kysyntää. Näin näkisin myös itsemyötätunnon leviämislle oivan tilaisuuden, vaikka toisaalta tuntuu, että uusia tietoiseen läsnäoloon pohjautuvia työkaluja hyvinvoinnin edistämiseksi syntyy jopa kuin sieniä sateella.

Jatkotutkimusta itsemyötätunnon ja luokanopettajuuden yhdistämiseen olisi tärkeä ja antoisa tehdä Suomen koulumaailman kontekstissa. Maisterivaiheessa opintojani ajattelinkin tehdä opinnäytetyöni, eli pro gradun kvalitatiivisen tutkielmani, läsnäoloon pohjautuvan myötätunnon ohjelman soveltuvuudesta luokanopettajalle käytännön tasolla.

”Me emme osaa harjoittaa mieltämme olemaan onnellinen ja tyytyväinen” toteaa Gilbert myötätunnon kirjassaan (2015, 39). Mielestäni itsemyötätunnon harjoittaminen ja oppiminen voisi olla yksi avain mielen harjoittamiseen, joka parhaimmillaan tuottaa tyytyväisyyttä, onnea ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Itsemyötätunto, joka on loppu peleissä ihmiselle hyvin luonnollista ja ominaista, osoittaa monia positiivisia vaikutuksia. Itsemyötätunnon harjoittaminen ei ole vaikeaa, enkä toistaiseksi ole löytänyt syytä siihen, miksi sitä ei kannattaisi ottaa osaksi elämää.

LÄHTEET

- Birnie, K., Speca, M & Carlson, L 2010. Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health: 26* 359-371
- Bluth, K., Gaylord, S., Campo, R, Mullarkey, M. & Hobbs, L. 2016. Making friends with yourself: a mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness, 7*:479-492.
- Brown, K. (n.d.) Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), trait version. Viitattu: 10.4.2016 <http://www.kirkwarrenbrown.vcu.edu/wp-content/scales/MAAS%20trait%20research-ready%20+%20intro.pdf>
- Brown, K., Ryan, R. & Creswell, J. 2007. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*:4, 21-237
- Center for Mindful Self-Compassion Finland. n.d. Itsemyötätunto. Viitattu 26.4.2016: <http://mindfulselfcompassionfinland.fi/itsemyotatunto/>
- Choi, Y. M., Lee, D-G. & Lee, H-K. 2014. The Effect of Self-Compassion on Emotions When Experiencing a Sense of Inferiority across Comparison Situations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences 114*: 949 – 953.
- Farb, N., Anderson, A., Irving, J. & Segal, Z. 2014. Mindfulness interventions and emotion regulation. *Teoksessa: Gross, J (toim.). 2014. Handbook of emotion regulation. New York: The Guilford Press, 548-567.*
- Feldt, T & Mäkikangas, A. 2010. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. *Teoksessa: Metsäpelto, R-L & Feldt, T. (toim.). 2010. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 93-110*
- Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokkahuoneessa. Helsinki: Basam Books Oy.
- Germer, C. 2010. Myötätunnon tie. Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista. Helsinki: Basam Books Oy.
- Germer, C. & Neff, K. 2013. Self Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical psychology: in session. Vol 69(8), 856-867*

Gilbert, P. 2015. Myötätuntoinen mieli. Uusi näkökulma arjen haasteisiin. Helsinki: Basam Books.

Gilbert, P. & Procter, S. 2006. Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379

Goleman. 1997. Tunneäly: Lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Gruber, J., Devlin, H. & Moskowitz, J. 2014. Seeing it all. The light and dark sides of positive emotion. *Teoksessa: Gruber, J. & Moskowitz, J (toim.). 2014. Positive emotion. Integrating the light sides and dark sides. New York: Oxford University Press. 3-11*

Hanson, R. & Mendius, R. 2011. Buddhan aivot - Käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen. Helsinki: Basam Books Oy.

Juote, M. & Rasanen, L. 2016. Mindfulness opetuksessa ja ohjauksessa –koulutus. Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämispalvelut.

Kabat-Zinn, J. 2004. Olet jo perillä - Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, J. 2013: Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Helsinki: Basam Books Oy.

Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, M. & Kinnunen, M-L. 2010 Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä. *Teoksessa: Metsäpelto, R-L & Feldt, T. (toim.). 2010. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 145-158*

Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Johdanto. Mindfulness ja tieteet – tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 9-24.

Lantieri, Linda. 2008. Tunneällyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen: Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Opas kasvattajille. Parainen: Samsaraa Tasapaino-opaat.

- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2014. Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. *Teoksessa: Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014, Mindfulness ja tieteet – tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*, Tampere: Tampere University Press 83-95
- Leary, M. & Gohar, D. 2014. Self-awareness and self-relevant thought in the experience and regulation of emotion. *Teoksessa: Gross, J (toim.). 2014. Handbook of emotion regulation. New York: The Guilford Press, 376-389.*
- Malinen, T. 2014. Buddhalainen psykologia, tietoisuustaito ja terve mieli. *Teoksessa: Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014, Mindfulness ja tieteet – tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere: Tampere University Press 55-82
- Metsäpelto, R-L & Rantanen J. 2010. Persoonallisuuden piirteet ihmisten samanlaisuuden ja erilaisuuden kuvaajina. *Teoksessa: Metsäpelto, R-L & Feldt, T. (toim.). 2010. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 71-90*
- Neff, K. 2003. Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2, 85-101*
- Neff, K. 2016. Self-compassion. Viitattu 26.4.2016: <http://self-compassion.org/>
- Neff, K. & Germer, C. 2013. A Pilot Study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69:1, 28-44*
- Nilsonne, Åsa. 2014. Aivot ja mindfulness - teoriasta käytännön viisauteen. Turku: Samsaraa tasapaino-oppaat.
- Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2014. Hyvää mieltä yhdessä – Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura, Jaarli Oy.
- Nurmi, J-E. 2010. Toiminta- ja tulkintatavat haasteiden kohtaamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa. *Teoksessa: Metsäpelto, R-L & Feldt, T. (toim.). 2010. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 111-128*
- Onnimaa, J. 2010. Opettajien työhyvinvointi: Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004-2009. Opetushallitus: Raportit ja selvitykset 2010:1. Haettu 12.4.2016: http://www.oph.fi/download/124603_Opettajien_tyohyvinvointi.pdf

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 12.4.2016: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pennanen, L. 2014. Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. *Teoksessa: Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M (toim.). 2014, Mindfulness ja tieteet – tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena, Tampere: Tampere University Press 96-103*

Price, C. 2010. What is an emotion? Milton Keynes: The Open University.

Pulkki, J. & Saari, A. 2014. Voiko hiljaisuudesta oppia? Kriittisiä näkökulmia kontemplatiiviseen pedagogiikkaan. *Teoksessa: Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014, Mindfulness ja tieteet – tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena, Tampere: Tampere University Press 141-157*

Rauhala, M. 2015. Itsemyötätunnon taito. Viitattu 26.4.2016: <http://www.itsemyotatunto.fi/>

Repo, P. 2014. Tietoisuustaitojen vaikutusta nuorten ja lasten mielenterveyteen aletaan tutkia. Helsingin Sanomat, 18.2.2014. Viitattu 2.5.2016: <http://www.hs.fi/kotimaa/a1392614830636>

Salmela, M. 2014. True Emotions. Amsterdam: John Benjamins Publishing

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja: opetusjulkaisuja 62, julkisjohtaminen 4. Viitattu 26.4.2016: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Siegel, R. 2011. Tässä ja nyt. Yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän ongelmiin. Helsinki: Basam Books Oy.

Smith, J. 2005. Relaxation, meditation, and mindfulness: A practical guide. New York: Springer.

Suomen Mielenterveysseura. n.d. Tunteen kohtaaminen. Viitattu 11.5.2016: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-kohtaaminen>

Thagard, P. 2010. What are emotions? Happiness is a brain process. *Psychology Today*. Viitattu 11.5.2016: <https://www.psychologytoday.com/blog/hot-thought/201004/what-are-emotions>

Väänänen, M. 2014. Vipassana ja tietoinen läsnäolo. *Teoksessa: Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014, Mindfulness ja tieteet – tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena, Tampere: Tampere University Press 36-54*

Zessin, U., Dickhäuser, O. & Garbade, S. 2015. The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3):340-364

